



**Уральский  
федеральный  
университет**

имени первого Президента  
России Б.Н.Ельцина

**Институт физической  
культуры, спорта и  
молодежной политики**

# РАЗВИТИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Материалы докладов участников  
международного студенческого  
научного конкурса

Екатеринбург  
21 мая  
2018

<p>Министерство науки и высшего образования Российской Федерации</p> <p>Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования</p> <p>«Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина»</p> <p>Кыргызско-Российский Славянский университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина</p> <p>Правительство Свердловской области</p> <p><b>РАЗВИТИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ</b></p> <p>Материалы докладов участников международного студенческого научного конкурса</p> <p>(Екатеринбург, 21 мая 2018 г.)</p> <p>Екатеринбург Издательство Уральского университета 2018</p>	<p>УДК 613+316.6(06) ББК 51.15я431 Р17</p> <p>Ответственный редактор: Д. Ю. Нархов, канд. социол. наук, доц., директор Цен- тра науки и инноваций института физической куль- туры, спорта и молодежной политики Уральского фе- дерального университета имени первого Президента России Б. Н. Ельцина</p> <p><b>Развитие технологий здоровьесбережения в совре- менном обществе</b> : Материалы докладов участ- ников международного студенческого науч- ного конкурса (Екатеринбург, 21 мая 2018 г.) / отв. ред. Д. Ю. Нархов. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2018. — 128 с.</p> <p>ISBN 978-5-7996-2502-3</p> <p>В сборник включены материалы научных докладов ба- калавров и магистрантов, представленные на очном этапе международного конкурса «Технологии здоровьесбереже- ния» в рамках X Уральского конгресса по здоровому обра- зу жизни. В работах содержатся аналитические материалы, результаты эмпирических исследований, практико-ориенти- рованные информационные материалы, касающиеся аспек- тов здоровьесбережения и здоровьесформирования различ- ных категорий населения.</p> <p>Сборник будет интересен преподавателям, студентам и аспирантам, а также широкому кругу специалистов в об- ласти педагогики, психологии, медицинской профилакти- ки, физической культуры, молодежной и образовательной политики.</p> <p>УДК 613+316.6(06) ББК 51.15я431</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Ответственность за содержание и оформление материалов несут авторы статей.  
Все права на размножение и распространение материалов в любой форме остаются за разработчиками.

*Научное электронное издание*

Корректоры: М. А. Терновая, А. А. Трофимова  
Верстка О. П. Игнатьевой  
Гарнитура Newton. Уч.-изд. л. 7,8.

Издательство Уральского университета  
Редакционно-издательский отдел ИПЦ УрФУ  
620049, Екатеринбург, ул. С. Ковалевской, 5.  
Тел.: +7 (343) 375-48-25, 375-46-85, 374-19-41. E-mail: rio@urfu.ru

ISBN 978-5-7996-2502-3

© Уральский федеральный университет, 2018

## ПРЕДИСЛОВИЕ ОТВЕТСТВЕННОГО РЕДАКТОРА

**В** сборник вошли материалы научных работ IV международно-го конкурса студенческих научных работ «Развитие технологий здоровьесбережения в современном обществе», прошедшего 21 мая 2018 года на базе Уральского федерального университета.

На конкурсе свои доклады представили студенты и магистранты — участники очного этапа конкурса научных работ, организованного УрФУ совместно с Правительством Свердловской области в рамках X Уральского конгресса по здоровому образу жизни. Мероприятие такой тематической направленности, реализованное в формате научного конкурса при сотрудничестве с зарубежными партнерами и региональным органом исполнительной власти, подтвердило свою эффективность.

На конференции были представлены конкурсные работы по пяти тематическим направлениям:

- современные здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии для различных возрастных и социальных категорий населения;
- профилактика зависимостей в молодежной среде;
- физкультурно-оздоровительные и образовательные услуги в индустрии спорта;
- психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни;
- продвижение культуры здорового образа жизни личности средствами рекламы и связей с общественностью.

Из общего количества присланных на заочном этапе работ для участия в конференции эксперты отобрали двадцать. Участниками очного этапа стали студенты и магистранты из Казахского национального университета имени аль-Фараби, Омского государственного университета имени Ф. М. Достоевского, Оренбургского государственного педагогического университета, Новосибирского государственного педа-

гогического университета, Екатеринбургского института физической культуры (филиал) Уральского государственного университета физической культуры, Уральского федерального университета и Уральского государственного медицинского университета.

Лучшие научные работы были отмечены благодарственными письмами заместителя губернатора Свердловской области и представлены на пленарном заседании X Уральского конгресса по здоровому образу жизни, которое состоялось 7 июня 2018 года. Представленные работы вызвали большой интерес участников конгресса из различных регионов Российской Федерации и других государств.

Конкурс студенческих научных работ, по мнению организаторов и представителей российских и зарубежных вузов, принявших в нем участие, способствует выявлению и поддержке талантливых студентов, развитию их творческих способностей и научного мировоззрения, содействует установлению взаимовыгодных научных связей с российскими и зарубежными университетами. Тематика конкурса имеет ярко выраженную социальную направленность, позволяет выявить актуальные проблемы в сфере здоровьесбережения, демонстрирует опыт внедрения технологий здоровьесбережения, способствует распространению результатов научных исследований в этой сфере.

В будущем усилия организаторов конкурса будут направлены на привлечение к участию большего количества участников из российских и зарубежных вузов и на повышение научного уровня представленных работ.

В предлагаемый читателю сборник включены научные работы победителей и призеров конкурса. С архивом конкурса можно ознакомиться на сайте института физической культуры, спорта и молодежной политики: <http://ifksimp.urfu.ru>.

Приглашаем студентов, магистрантов и научных руководителей к участию в следующих этапах Международного конкурса.

Электронная почта оргкомитета: [studentsscience\\_ifksimp@mail.ru](mailto:studentsscience_ifksimp@mail.ru).

**I. СОВРЕМЕННЫЕ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ  
И ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ  
ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ  
ВОЗРАСТНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ  
КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ**

---

**Данике К. К.,**

магистрант

**Крутько И. С.,**

д-р психол. наук

## **ПРОЕКТ НА ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Быстрое развитие информационно-коммуникационных технологий приводит к актуальному вопросу о месте и роли социальных сетей в современном образовательном процессе. Стоит отметить, что речь идет о мобильном обучении, виртуальном обучении, где происходит смена образовательной парадигмы в целом, о наступлении так называемой эпохи электронной педагогики. Следовательно, по-прежнему активными интернет-пользователями являются представители молодого поколения. Сейчас можно наблюдать, что молодое поколение привлекают не учебные материалы, а сайты, имеющие развлекательную направленность, к которым можно отнести и всевозможные социальные сети.

*Ключевые слова:* культура здоровья, студенческая молодежь, социальные сети, ценности

**Danike K. K.,**

master's degree

**Krutko I. S.,**

doctor of psychological sciences

## **THE PROJECT ON FORMATION OF CULTURE OF HEALTH OF STUDENT'S YOUTH**

The rapid development of information and communication technologies leads to the topical issue of the place and role of social networks in the modern educational process. It is worth noting that we are talking about mobile learning, virtual learning, where there is a change of educational paradigm in general, and the onset of the so-called era of e-pedagogy. Therefore, as before, the most «advanced» and active Internet users are representatives of the younger generation. Now we can see that the younger generation is not attracted to educational materials, and sites that have an entertainment focus, which can rightly be attributed to all sorts of social networks. Today, no one doubts the fact that students spend a significant amount of free time instead of doing homework and preparing for exams in various social networks.

*Key words:* health culture, student youth, social networks, values

Студенчество — это будущая интеллектуальная и управленческая элита общества. Состояние здоровья студентов как значимой социальной группы — не только показатель существующего социально-экономического и общественного развития страны, но и важный индикатор будущего трудового, экономического, культурного, оборонного потенциала общества. Поэтому представлять сегодня, как формируется здоровье молодых людей, от каких факторов зависит и как на эти факторы воздействовать с целью получения позитивных результатов, — чрезвычайно важная социальная задача.

На рис. 1 изображена модель здоровьесберегающей программы. Данная здоровьесберегающая программа будет осуществлена с участием интернет-блогеров, которые популярны в разных социальных сетях и имеют огромное количество подписчиков, основную часть которых составляют студенты.

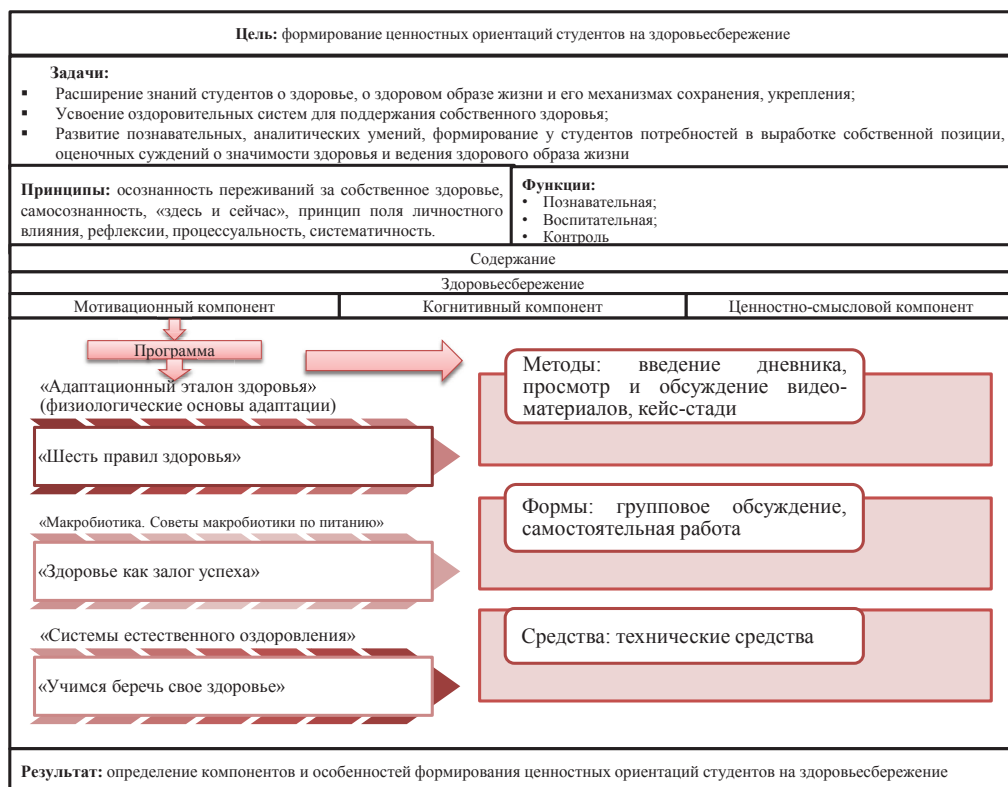


Рис. 1. Модель проекта образовательной здоровьесберегающей программы

Любая образовательная программа имеет пять основных компонентов: целевой, содержательный, инструментальный, программный, результативный.

*Целью* данной образовательной здоровьесберегающей программы является формирование ценностных ориентаций студенческой молодежи на здоровьесбережение, на здоровье и здоровый образ жизни.

*Основные задачи здоровьесберегающей программы:*

- расширение знаний студентов о здоровье, здоровом образе жизни и его механизмов сохранений и укрепления;
- усвоение оздоровительных систем для поддержания здоровья;
- развитие познавательных, аналитических умений, формирование у студентов потребностей в выработке собственной позиции, оценочных суждений о значимости здоровья и введения здорового образа жизни.

Основной и ведущей функцией программы является познавательная. В процессе обсуждения конкретных тематик на семинарах и тренингах, выдвигаются положения о здоровом образе жизни с пониманием и интерпретированием всех ключевых моментов в ходе работы с ними, не привлекая ранее внимания студентов.

Воспитательная функция программы вытекает из познавательной, что свойственно всему учебному процессу. Воспитательные возможности, разумеется, не реализуются автоматически. Ими нужно умело воспользоваться при организации самостоятельной работы студентов, в содержательной и гибкой методике проведения семинарских и тренинговых занятий по сохранению и укреплению здоровья.

Наконец, семинару присуща и функция контроля за содержательностью, глубиной и систематичностью самостоятельной работы студентов, группового обсуждения и рефлексии. Так будут проявляться сильные и слабые стороны в овладении студентами оздоровительными системами, что дает возможность им систематически анализировать и проектировать свою жизнь, свое отношение к здоровью и формированию адекватных ценностных ориентаций на здоровьесбережение.

Здоровьесберегающая программа для студентов включает в себя три основных компонента (рис. 2).

Мотивационный компонент здоровьесберегающей программы включает в себя способности формирования активной гражданской позиции «Я здоров — значит, полезен», способности формирования культуры здоровья, поведения и общения; наличие представлений, связанных с философским, научным и правовым отношением к здоровью.

Когнитивный компонент здоровьесберегающей программы предполагает теоретическую готовность к процессу здоровьесбережения и включает в себя знания, необходимые для самообразования в аспекте здоровьесбережения.





Рис. 2. Основные компоненты здоровьесбережения

Ценностно-смысловой компонент здоровьесберегающей программы включают в себя способности формирования ценностей жизни, здоровья и долголетия, семьи, мотивацию к ЗОЖ, знание и применение факторов положительного влияния ЗОЖ на организм.

Данная здоровьесберегающая образовательная программа будет осуществлена в рамках следующих базовых модулей:

- образовательный и научно-методический модуль;
- физкультурно-оздоровительный модуль;
- социально-воспитательный и информационный модуль.

В рамках данных модулей здоровьесберегающая программа в вузе будет осуществлена в полной мере, а студенты будут активно вовлекаться в данную работу.

*Инструментальный компонент* включает в себя то, какие методы (введение дневника, кейс-стади, просмотр и обсуждение видео-материалов), формы и средства будут использованы в ходе реализации образовательной здоровьесберегающей программы. Самостоятельная работа студентов важна, так как в итоге у них должно сформироваться собственное мнение о здоровом образе жизни; тем самым студент овладеет оздоровительными системами, необходимыми для совершенствования и укрепления своего здоровья.

*Программный компонент*: тренинги и семинары, которые будут проведены в ходе реализации самой образовательной здоровьесберегающей программы.

Так студенты овладеют и закрепят знания об адаптационном эталоне здоровья, о физиологическом содержании адаптации, об общем адаптационном синдроме и его стадиях, правилах здоровья, о советах макробиотики о питании, об оздоровительных системах и т. д.

*Результативный компонент (ожидаемые результаты):*

- осознанное и ответственное отношение субъектов образовательного пространства к здоровью, устойчивая ориентация на самосохранительное поведение, здоровый образ жизни;
- улучшение здоровья участников программы, качества их жизни, повышение здоровьесберегающей активности, эффективности обучения и труда;
- совершенствование системы профилактических, оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

Изучив все компоненты и особенности ценностных ориентаций студентов, выявив поведенческие риски, мешающие поддержанию активного здорового образа жизни, мы с помощью семинарских занятий и тренингов, указанных в программе, сможем повысить уровень здоровьесберегающей компетенции студентов.

**Исаев И. А.,**

бакалавр

**Голикова Е. М.,**

канд. пед. наук, доц.

## **КИНЕЗИОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ**

В работе рассматривается значение кинезиотерапии в области физической культуры и спорта, позволяющей ускорить процесс оздоровления и восстановления организма после перенесенных травм или в качестве профилактики их получения у спортсменов. Особый акцент сделан на применении кинезиотерапии в легкой атлетике. Автор предлагает комплекс упражнений для предупреждения или устранения патологических изменений и нарушений, возникающих во время тренировок или в соревновательной деятельности у спортсменов-спринтеров.

*Ключевые слова:* кинезиотерапия, реабилитация в спорте, профилактика травматизма в легкой атлетике

**Isaev I. A.,**

bachelor

**Golikova E. M.,**

candidate of pedagogical sciences,  
associate professor

## **KINEZIO THERAPY AS A MEANS OF REHABILITATION OF ATHLETES**

The work considers the importance of kinesiotherapy in the field of physical culture and sports, which allows to speed up the process of healing and recovery of the organism after the traumas suffered or as a preventive measure of their reception from athletes. A special emphasis is placed on the application of kinesiotherapy in athletics. The author proposes a set of exercises to prevent or eliminate pathological changes and disorders that occur during training or in competitive activity among sprinters.

*Key words:* kinesiotherapy, rehabilitation in sport, prevention of traumatism in the athletics

**К**инезиотерапия образовалась на стыке множества наук: анатомии, физиологии, педагогики, медицины, биохимии, биомеханики и психологии. Впервые «Руководство по кинезиотерапии» было издано на русском языке в 1978 году. В этом учебно-методическом пособии к кинезиотерапии авторы относили все виды лечения при помощи движений: массаж, лечебную физическую культуру, занятия на тренажерах, механотерапию, элементы спортивных игр.

В современной медицине при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата значение мышечной ткани не вызывает особого интереса, а иногда вообще игнорируется, хотя по международной классификации такие заболевания относятся к патологии костно-мышечной системы. С возрастом из-за отсутствия физических упражнений и малоподвижного образа жизни происходит ослабление мышечного аппарата и атрофия глубоких мышц, которые участвуют в доставке питательных веществ к суставам и позвоночнику. Вследствие нехватки питательных веществ происходит нарушение функций суставов и позвоночника, что влечет за собой развитие различных заболеваний. Однако мышечная ткань — единственная ткань, способная восстанавливаться до конца жизни человека, поэтому в центрах кинезиотерапии возраст человека не является определяющим в оценке его состояния. Пока существует даже минимальное движение в суставах и способность осознанно управлять мышцами, мышечную систему можно восстановить.

Кинезиотерапия — это лечение и профилактика заболеваний через рациональное движение, а также восстановление правильной осанки, оптимальной работы мышц, сердца, сосудов, устранение механических причин развития болей и нарушений функций внутренних органов.

При помощи кинезиотерапии человек начинает заново узнавать возможности своего тела, учиться управлять им, создает свой новый образ, продлевает жизнь и укрепляет здоровье.

Лозунг «Движение — жизнь» для молодого и здорового человека чаще всего остается просто пафосным слоганом, для тех же, кто почувствовал боли в сердце или в спине, не смог подняться на третий этаж без отдышки или лишился радости активного образа жизни, движение становится единственным выходом из тупиковой ситуации.

Кинезиотерапия совместно с другими методами реабилитации помогает не только устранить негативные симптомы болезни, но и создает условия для закрепления позитивных результатов на долгое время.

Современная кинезиотерапия — это официально признанный метод реабилитации, который получил широкое распространение на территории России в виде системы доктора Бубновского. Профессору С. М. Буб-

новскому удалось разработать комплекс правильно подобранных и безопасных упражнений на специальных декомпрессионных тренажерах, которые снимают осевую нагрузку с позвоночника и восстанавливают микроциркуляцию в мышцах, уменьшая боль, устраняя спазмы и отеки, восстанавливая полноценную трудоспособность и качество жизни человека.

Методика кинезиотерапии играет важную роль и в спорте. Без знания законов движения мышц, суставов, затрат и выработки энергии во время движения, воздействия на тело человека физических законов невозможно представить себе достижения профессионального спорта. Именно развитие кинезиологии позволяет тренерам правильно разработать системы подготовки спортсменов к соревнованиям.

Силовая тренировка — это профилактика любой проблемы, связанной с позвоночником или суставами. Врачи, которые специализируются на кинезиотерапии, уверяют, что любой комплекс физических нагрузок должен быть дополнен упражнениями, которые связаны с отягощением, способствуя сбалансированному развитию мышц у профессиональных спортсменов.

Спринтеры часто выполняют одни и те же упражнения. Физические и спортивные навыки предполагают доведение некоторых упражнений и навыков до автоматизма. Их мышцы и сухожилия постоянно перегружены, поэтому у людей, которые профессионально занимаются спортом, все время возникают микротравмы, растяжения, разрывы и воспалительные процессы. Впоследствии они перерастают в болезни, связанные с суставами и позвоночником.

В современной науке еще недостаточно освещен вопрос о влиянии кинезиотерапии на реабилитацию спринтеров.

Спринт относится к категории легкоатлетических (беговых) упражнений циклического характера максимальной мощности. Для достижения хороших результатов у легкоатлета-спринтера требуется развитие скоростных и силовых качеств, что может быть обеспечено только высоким функциональным уровнем нервно-мышечного аппарата, особенно нижних конечностей.

При этом в учебно-тренировочном процессе главная роль отводится большим объемам и интенсивности беговых, общеукрепляющих, специально-технических упражнений, а также упражнениям с отягощениями, поскокам и др.

Травмирующими факторами у бегунов на короткие дистанции являются специфика самого вида легкой атлетики, высокие скорости передвижения, стартовые рывки и ускорения, различные организацион-

но-методические ошибки в проведении тренировок и соревнований, недостатки в технике бега, злоупотребления отягощениями и прыжковыми упражнениями, недостатки психоэмоциональной и морально-волевой подготовки.

Наиболее уязвимые звенья опорно-двигательного аппарата спринтеров — мышцы бедра, область голеностопного сустава, стопы и поясничный отдел позвоночника. На долю острых травм опорно-двигательного аппарата в спринте приходится более 44 % всей патологии. Они выражаются в частичных разрывах мышц, например, мышцы задней поверхности бедра, а также в повреждениях сухожилий. Острые травмы у спринтеров — это и травмы крупных суставов, в основном голеностопного сустава и стопы. Переломы и вывихи встречаются у них значительно реже, но представляют наиболее тяжелые травмы опорно-двигательного аппарата.

Есть научное подтверждение тому, что все наши органы используют лишь 15–20 % своих возможностей, остальное (80–85 %) — резерв при травмах или инфекциях [3].

Современные тенденции легкоатлетической тренировки предполагают использование приемов и методов кинезиотерапии на практике и в постоянном режиме тренировок спортсменов. Так, например, использование элементов суставной (партерной) гимнастики на тренировках легкоатлета на этапе разминки позволяет предупредить получение травм пояснично-крестцового отдела позвоночника, тазобедренных суставов, а также служит серьезной профилактикой растяжений и спазмов мышц спины, бедер и надрыва связок мышц нижних конечностей.

Использование атлетом растягивающих и релаксационных упражнений в конце тренировки, сразу после выполнения основной работы, способствует наиболее быстрому восстановлению нагруженных мышечных групп, а также улучшает физиологическое и эмоциональное состояние спортсмена, приводит в норму сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, стимулирует скорейшее выделение собственных восстановительных гормонов эндокринной системой человека.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. — М. : Советский спорт, 2009. — 220 с.
2. Бубновский С. М., Андрусенко С. В. Оздоровление позвоночника и суставов. — М. : Редакция вестника «ЗОЖ», 2007.
3. Рудницкая Л., Рудницкий Л. Кинезитерапия суставов и позвоночника. — СПб. : Питер, 2011. — 192 с.

## **LIST OF REFERENCES**

1. Bal'sevich V. K. (2009). Ocherki po vozrastnoj kineziologii cheloveka. [Sketches on age kinesiology of the person]. Moscow, «Sovetskij sport» PH, 220 p. (In Russ.).
2. Bubnovskij S. M. & Andrusenko S. V. (2007). Ozdorovlenie pozvonoch-nika i sustavov [Improvement of a backbone and joints]. Moscow, Redakciya vestnika «ZOZH» [Editorial office of the ZOZh bulletin]. (In Russ.).
3. Rudnickaya L. & Rudnickij L. (2011). Kineziterapiya sustavov i pozvo-nochnika [Kineziterapiya of joints and backbone]. St. Petersburg, Piter PH 192 p. (In Russ.).

**Левченко А. А.,**

бакалавр

**Харченко Л. В.,**

канд. пед. наук, доц.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ 10–12 МЕСЯЦЕВ С ПЕРИНАТАЛЬНЫМ ПОРАЖЕНИЕМ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ**

Перинатальные поражения нервной системы у детей вызывают нарушения моторного развития, ребенок начинает позднее держать голову, сидеть, стоять, ходить. Актуальность и новизна исследования заключается в решении проблемы формирования основных движений у детей с перинатальным поражением ЦНС средствами адаптивной физической культуры.

*Ключевые слова:* основные двигательные навыки, основные физические качества, лечебная гимнастика

**Levchenko A. A.,**

bachelor

**Kharchenko L. V.,**

candidate of pedagogical sciences,

associate professor

## **FORMATION OF MAIN MOTIONS IN CHILDREN 10–12 MONTHS WITH PERINATAL DAMAGE OF CENTRAL NERVOUS SYSTEM**

Perinatal lesions of the nervous system in children are 60–70 %, which cause disorders of motor development, the child begins to hold his head later, sit, stand, walk. The relevance and novelty of the research lies in the study and solution of the problem of formation of the main movements in children with perinatal CNS lesions by means of adaptive physical culture.

*Keywords:* basic motor skills, basic physical qualities, therapeutic gymnastics

Одной из актуальных проблем на современном этапе развития общества является проблема, посвященная охране и укреплению здоровья детей. На сегодняшний день этой проблеме уделяется особое значение в связи с увеличением количества нервно-психических заболеваний, ростом хронических заболеваний, числом соци-



ально дезадаптированных детей и инвалидов. Сложившаяся ситуация не оставляет сомнений в том, что нарушение состояния здоровья детей первого года жизни приведет к его ухудшению в других возрастных группах и скажется на здоровье будущих поколений. На нарушение здоровья ребенка влияют много факторов: несоблюдение правил здорового образа жизни, состояние окружающей среды, социальное и экономическое положение, психические нагрузки, нерациональное питание и недостаток необходимых витаминов и другое [3].

В структуре ранней детской инвалидности перинатальные поражения нервной системы составляют 60—70 %. Наибольшую распространенность неврологических нарушений, обусловленных перинатальными причинами, регистрируют среди преждевременно рожденных детей [2].

Среди причин перинатальных поражений мозга ведущее место занимает внутриутробная и интранатальная гипоксия плода. Второе по значимости место принадлежит фактору механической травмы ребенка в процессе родов. Как правило, это механическое повреждение всегда сочетается с внутриутробной гипоксией. В структуру этиопатогенетических факторов перинатальной патологии включаются также инфекционные факторы, токсические и наследственные факторы [3].

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование физически здоровой, социально-активной и гармонически развитой личности. Основы ее становления начинают закладываться с самого раннего детства при совместных усилиях семьи и дошкольного учреждения. Именно в дошкольном возрасте формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества. Очень важно, чтобы физическое воспитание ребенка начиналось как можно раньше — именно тогда вырастет по-настоящему здоровый, сильный, выносливый и энергичный человек.

Новизна работы заключается в исследовании и решении проблемы формирования основных движений у детей с перинатальным поражением ЦНС средствами адаптивной физической культуры.

Целью исследования является разработка и экспериментальное обоснование методики формирования основных движений у детей с перинатальным поражением ЦНС на первом году жизни.

Для решения поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

- 1) разработать методику формирования основных движений с применением лечебной физической культуры и массажа для детей

от 10 до 12 месяцев с перинатальным поражением центральной нервной системы;

- 2) обосновать эффективность разработанной методики формирования основных движений у детей с перинатальным поражением центральной нервной системы.

*Организация исследования.* Исследование проводилось на базе БУЗОО «ЦМР» г. Омска, в нем приняли участие 16 детей в возрасте 10–12 месяцев с перинатальным поражением ЦНС. У всех испытуемых была проведена оценка уровня сформированности основных движений и физических качеств. Для оценки основных движений у детей 10–12 месяцев с перинатальным поражением ЦНС использовались следующие тесты: стойка без опоры, ходьба без опоры, надевание кольца на стержень пирамидки, присед без опоры, переход из седа в стойку без опоры. Тесты оценивались по балльной системе (от 0 до 3 баллов) [1].

*Результаты исследования.* На первом этапе исследования была проведена оценка уровня сформированности основных движений у детей 10–12 месяцев с перинатальным поражением ЦНС. Полученные результаты свидетельствуют о низком уровне сформированности изучаемых показателей (см. табл. 1).

Таблица 1

**Оценка уровня сформированности основных движений у детей 10–12 месяцев с перинатальным поражением ЦНС до проведения исследования**

Тесты, для оценки основных движений	Основная группа ( $n = 8$ ) $M \pm m$	Контрольная группа ( $n = 8$ ) $M \pm m$
Стойка без опоры, балл	$2,3 \pm 0,62$	$2,37 \pm 0,78$
Ходьба без опоры, балл	$1,5 \pm 0,62$	$1,25 \pm 0,75$
Надевание кольца на стержень пирамидки, балл	$1,3 \pm 0,62$	$1,12 \pm 0,65$
Присед без опоры, балл	$1,12 \pm 0,65$	$1,25 \pm 0,56$
Переход из положения сидя в стойку без опоры, балл	$1 \pm 0,5$	$0,87 \pm 0,65$

Для формирования основных двигательных навыков у детей с перинатальным поражением центральной нервной системы была разработана методика, которая включала в себя комплексы лечебной гимнастики и массаж, занятия проводились 5 дней в неделю, длительность одного занятия составляла 40 минут.

Разработанная методика была направлена на развитие основных движений, подбирались упражнения для стояния с опорой или без, ходьбы с опорой или без, приседы, ползание, упражнения на координацию, равновесие, упражнения для развития мелкой моторики рук.

После проведения разработанной методики, направленной на формирование основных движений у детей 10–12 месяцев, в основной группе показатели, характеризующие состояние основных двигательных навыков, значительно улучшились, ни у одного ребенка не выявлено отсутствие двигательного навыка. Все изучаемые показатели в обеих группах имели положительную динамику результатов, но качественные характеристики несколько различаются.

Так, до проведения исследования оценки основных двигательных навыков у большинства детей не получалось с первой попытки выполнить тесты. После проведения исследования у детей в контрольной группе выполнение движения оценивается как нестабильное, но соответствующее форме и способу, у детей основной группы показатели основных двигательных навыков оцениваются как качественные, постоянные, соответствующие форме и способу.

Эффективность проведения данного исследования также подтверждается положительной динамикой изменения основных физических качеств детей 10–12 месяцев с перинатальным поражением ЦНС; после проведения исследования у детей 10–12 месяцев в основной группе показатели, характеризующие состояние основных физических качеств, значительно улучшились (см. рис. 1).

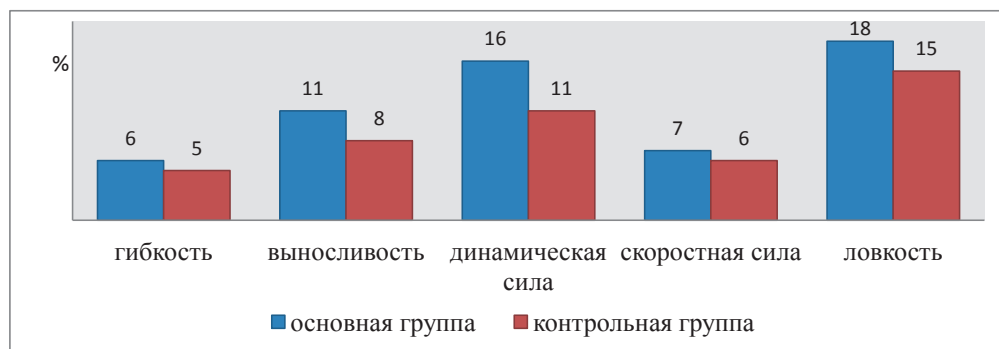


Рис. 1. Темпы прироста показателей основных физических качеств у детей 10–12 месяцев с перинатальным поражением ЦНС

### Выводы.

1. Разработанная методика оказала эффективное влияние на формирование двигательных навыков у детей с перинатальным поражением ЦНС.

2. После проведения исследования в основной группе произошли достоверные положительные изменения показателей физических качеств детей 10–12 месяцев с перинатальным поражением ЦНС.

3. Разработанная методика «Формирование двигательных навыков у детей 10–12 месяцев» с применением лечебной гимнастики массажа рекомендуется специалистам по адаптивной физической культуре.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Медицинская реабилитация детей и подростков : Шкалы, тесты, опросники : учебно-методическое пособие / С. Н. Кожевников [и др.] ; под ред. С. Н. Кожевникова. — Омск : Изд-во Омск. гос. ун-та, 2017. — 52 с.
2. Тихонов С. В. Тестирование качества развития основных движений как основа для стандартизации оценки моторного развития детей первого года жизни // IX Международная научная конференция молодых ученых «Актуальные вопросы спортивной медицины, лечебной физической культуры, физиотерапии и курортологии». Итоговый сборник научных материалов. — РАСМИРВИ: 2010. — С. 391
3. Тихонов С. В., Калинина И. Н., Полуструев А. В. Качество развития основных движений как критерий моторной линии развития детей первого года жизни // Образовательная направленность процесса физического воспитания и формирования здорового образа жизни дошкольников и младших школьников: Материалы межрегиональной научно-практической конференции. — Омск : СибГУФК, 2007. — С. 99–102.

#### LIST OF REFERENCES

1. Kozhevnikova S. N. (ed.) (2017). Medicinskaya reabilitaciya detej i podrostkov: Shkaly, testy, oprosniki: uchebno-metodicheskoe posobie [Medical rehabilitation of children and teenagers: Scales, tests, questionnaires: educational and methodical grant (S. N. Kozhevnikov, S. V. Tikhonov, V. G. Turmanidze, L. V. Harchenko, I. V. Korneva & T. N. Kozhevnikova)]. Omsk, Publishing house of the Omsk state university, 52 pp. (In Russ.).
2. Tihonov S. V., Kalinina I. N. & Polustruev A. B. (2010). Testirovanie kachestva razvitiya osnovnyh dvizhenij kak osnova dlya standartizacii ocenki motornogo razvitiya detej pervogo goda zhizni [Testing of quality of development of the main movements as basis for standardization of assessment of motor development of children of the first year of life] In: IX Mezhdunarodnaya nauchnaya konferenciya molodyh uchenyh «Aktual'nye voprosy sportivnoj mediciny, lechebnoj fizicheskoj kul'tury, fizioterapii i kurortologii» [IX International scientific conference of young scientists "Topical issues of sports medicine, medical physical culture, physical therapy and balneology": Final collection of scientific materials]. RASMIRVI publish, p. 391. (In Russ.).
3. Tihonov S. V., Kravchuk A. I. & Polustruev A. B. (2007). Kachestvo razvitiya osnovnyh dvizhenij kak kriterij motornoj linii razvitiya detej pervogo goda zhizni [Quality of development of the main movements as criterion of the motor line of development of children of the first year of life] In: Obrazovatel'naya napravlennost' processa fizicheskogo vospitaniya i formirovaniya zdorovogo obraza zhizni doshkol'nikov i mladshih shkol'nikov [Educational orientation of process of physical training and formation of a healthy lifestyle of preschool children and younger school students: Materials of an interregional scientific and practical conference]. Omsk, Publishing house of Siberian state university of physical culture, pp. 99–102. (In Russ.).

**Морозова О.В.,**

бакалавр

**Семёнова Г.И.,**

канд. пед. наук, доц.

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ЙОГИ НА ГИБКОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ ТАНЦОРОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

В статье рассматривается возможность применения элементов йоги для повышения гибкости у танцоров первого года обучения. Йога в настоящее время находит широкое применение в спорте. Эффект заметен в таких дисциплинах, как плавание, бег и велосипедный спорт. Работ по изучению эффективности йоги у танцоров нами обнаружено не было. Экспериментальное исследование позволило выявить не только эффективность использования йоги в процессе растяжки танцоров, но и положительное влияние асан на показатели здоровья занимающихся.

*Ключевые слова:* йога, здоровье, танцоры, гибкость

**Morozova O.V.,**

bachelor

**Semenova G.I.,**

candidate of pedagogical sciences,

associate professor

## **RESEARCH OF INFLUENCE OF ELEMENTS OF YOGA ON FLEXIBILITY AND HEALTH OF DANCERS AT THE INITIAL STAGE OF ENABLEMENT**

The article considers the possibility of using yoga elements to increase the flexibility of children engaged in dancing. Yoga is now widely used in sports. The effect is noticeable in such disciplines as swimming, running and biking. We did not find any work to study the effectiveness of yoga in dancers. Experimental studies have shown not only the effectiveness of using yoga in the process of stretching dancers, but also the positive effect of asana on the health indicators of the people involved.

*Keywords:* yoga, health, dancers, flexibility

Актуальность данной работы заключается в том, что современное общество требует все более новые, интересные и эффективные методики по развитию каких-либо качеств. Отметим, что современные люди все чаще стали обращаться «к себе» и своему организму, и именно поэтому йога в настоящее время является популярной. Идеал всех методов йоги — это самосознание, поэтому всякое деяние, направленное к этой цели, можно рассматривать как йогу [1]. В настоящее время тренеры и сами спортсмены стали чаще обращаться к нестандартным способам стимулирования каких-либо качеств или же способов расслабления организма.

Ярким примером применения йоги на практике являются тренировки футбольной команды «Тоттенхэм» [2]: благодаря применению йоги уменьшилась статистика травм в команде. В профессиональном баскетболе тоже есть тренеры, пропагандирующие применение йоги, так как одним из ее эффектов является улучшение баланса тела. Кент Катич создал специальную серию видеофильмов, в которых рассказывается и показывается специальная методика йоги для баскетболистов; данный материал называется *Yoga Hoops DVD* [3]. В каратэ тоже заметили эффективность йоги. Так, в статье «Оптимизация процесса подготовки в спортивном каратэ с применением средств хатха-йоги» Д. В. Ярошенко предположил, что применение средств йоги будет положительно влиять на оптимизацию психологической подготовленности [4]. Заметим, что йога дошла и до силового атлетизма. Уже в 1979 году Мистер Олимпия Френк Зейн неоднократно заявлял, что практикует йогу в своей жизни.

Продолжая тему применения йоги в силовом атлетизме, хотелось бы отметить практическое исследование С. Е. Воложанина «Использование оздоровительной системы йога в тренировочном процессе силового атлетизма». В своей статье С. Е. Воложанин на практике доказал эффективность применения йоги и пришел к выводу, что ее упражнения рекомендуются спортсменам силовых видов спорта для улучшения результативности в своей специализации, для умения вовремя сконцентрировать свой силовой потенциал, для постановки правильного дыхания при подъеме максимального веса и для эластичности связок и мышц [5]. Работ по изучению эффективности элементов йоги на показателе гибкости у танцоров нами обнаружено не было. В данной работе рассматривается опыт применения элементов йоги для развития гибкости, а также их влияние на показатели здоровья.

Исследование проходило на базе школы танцев в период с 1 октября 2016 года по 1 марта 2018 года. Занятия были два раза в неделю по 60 минут. В контрольной группе проводилась общепринятая растяж-

ка, в то время как в экспериментальной группе некоторые из движений были заменены элементами йоги. Тестирование в ходе эксперимента проводилось в три этапа. Осуществлялся начальный замер, замер через три месяца (промежуточное тестирование) и замер через шесть месяцев (контрольное тестирование).

В контрольной группе применялась общепринятая растяжка, в то время как в экспериментальной группе 40 % растяжки заменили асанами йоги. В экспериментальной группе использовались такие асаны, как вариация тадасаны, вариация падахастасаны, поза дерева, вирабхадрасана II, уттхита паршваконасана, поза собаки, маласана II, чатуранга дандасана, бхекасана, шавасана.

Эффективность экспериментальной методики оценивалась не только по результатам тестов на гибкость, но и по анализу количества пропусков занятий танцорами по причине заболевания ОРВИ. С этой целью мы проводили анализ всех справок танцоров, пропустивших занятия. Особое внимание было уделено ОРВИ.

Изначально исходные данные по большинству показателей различались. Также по всем показателям видно, что группы не однородны и имеют большой разброс ( $V > 10\%$ ). Однако сравнение исходных показателей позволило увидеть, что различия между среднегрупповыми данными по всем тестам недостоверны ( $P > 0,05$ ).

Сравнивая промежуточные результаты за три месяца, мы видим увеличение разницы между экспериментальной и контрольной группами по всем показателям. Соответственно, уже на промежуточном этапе тестирования заметна эффективность применения элементов йоги у танцоров первого года обучения. При этом видно, что различия между среднегрупповыми данными по-прежнему недостоверны во многих тестах, но они стали приближены к достоверным ( $1,3 < t < 1,86$ ). А в тесте «складка» уже на промежуточном этапе исследования различия стали достоверны.

При сравнении исходных и итоговых результатов тестирования в экспериментальной группе мы увидели значительные улучшения по всем показателям. Так, правый шпагат стал лучше на 9,3 см, левый — на 8,42 см, поперечный — на 8,92 см, а складка — на 7,8 см.

В контрольной группе итоговые замеры по сравнению с исходными данными показали прирост, однако он был меньше, чем в экспериментальной группе. Так, правый шпагат стал лучше на 5,65 см, левый и поперечный — на 5,5 см, а складка — на 5,38 см.

Сравнивая итоговые результаты тестирования мы увидели, что различия стали достоверными на высоком уровне значимости.



Таким образом, проведенное исследование показало эффективность применения элементов в процессе растяжки танцоров на начальном этапе обучения.

Во время проведения эксперимента мы заметили, что в экспериментальной группе спортсмены реже пропускали занятия по болезни. В целом, за шесть месяцев средняя продолжительность болезни ОРВИ в экспериментальной группе составляла 5–7 дней, в то время как в контрольной — 9–11 дней. Также было выявлено, что спортсмены из экспериментальной группы во втором триместре на 22 % меньше болели ОРВИ, нежели в первом, в то время как в контрольной группе дети за второй триместр заболели на 4 % больше. Отметим, что второй триместр как раз пришелся на январь–март — именно в эти месяцы иммунитет наиболее ослаблен, и дети чаще болеют ОРВИ и ОРЗ [5].

Таким образом, проведенное исследование показало возможность применения элементов йоги не только среди спортсменов, но и среди танцоров. В настоящее время танцы становятся все более сложными, танцорам необходимо быть гибкими, высококоординированными и чувствовать ритм. Наше исследование показало эффективность применения элементов йоги в процессе растяжки танцоров первого года обучения. Отметим, что в проведенном нами исследовании выявилось благотворное влияние йоги не только на гибкость, но и на здоровье.

#### Выводы.

1. Анализ научно-методической литературы показал популярность применения йоги в таких видах спорта, как футбол, баскетбол, плавание, бодибилдинг. Однако было выявлено, что проблема применения йоги в тренировочном процессе танцоров практически не освещена.

2. В ходе исследования была разработана методика растяжки с применением элементов йоги. В основу методики вошли общепринятые упражнения для стрейчинга и 40 % упражнений из йоги. В методике используются следующие ассаны: вариация тадасаны, вариация падахастасаны, поза дерева, вирабхадрасана II, уттхита паршваконасана, поза собаки, маласана II, чатуранга дандасана, бхекасана, шавасана.

3. В результате исследования было выявлено, что при использовании элементов йоги в тренировочном процессе танцоров первого года обучения значительно повышается результативность растяжки. Отметим, что изначально результаты тестирования были не достоверны, в то время как в конце исследования результаты стали достоверны на высоком уровне значимости ( $0,05 < P < 0,01$ ).



4. После проведенного исследования выявлено положительное влияние применения элементов йоги не только на гибкость, но и на показатели здоровья танцоров первого года обучения. При этом было выявлено, что дети из экспериментальной группы во втором триместре на 22 % меньше болели ОРВИ, нежели в первом, в то время как в контрольной группе дети за второй триместр заболели на 4 % больше.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Шивананда С. Золотая книга йоги. — Киев : София, 2004. — 368 с.
2. Совместимы ли йога и футбол? [Электронный ресурс]. — URL: <http://villarreal-cf.com/news/sovnestimi-li-yoga-i-futbol/> (дата обращения: 02.02.2018).
3. Йога для баскетболистов [Электронный ресурс]. — URL: [http://basketball-training.org.ua/trenirovka\\_myshc/joga-dlya-basketbolistov.html](http://basketball-training.org.ua/trenirovka_myshc/joga-dlya-basketbolistov.html) (дата обращения: 12.01.2017).
4. Ярошенко Д. В. Оптимизация процесса подготовки в спортивном каратэ с применением средств хатха-йоги // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование. Педагогические науки. — Челябинск : ЮУрГУ. — 2011. — № 13. — С. 98—102.
5. Морозова О. В., Семенова Г. И. Исследования влияния элементов йоги на гибкость и здоровье первого года обучения // Адаптация к физическим нагрузкам, физкультурным и спортивным тренировкам. Вопросы реабилитации и профилактики в физической культуре и спорте : Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. — М. : РУДН. — 2017. — С. 174—176.

#### LIST OF REFERENCES

1. Shivananda S. (2004). Zolotaya kniga jogi [Gold book by yoga]. Kiev, Sofiya Publishing house, 368 p. (In Russ.).
2. Sovnestimy li joga i futbol? [Are yoga and football compatible?] [Electronic resource]. URL: <http://villarreal-cf.com/news/sovnestimi-li-yoga-i-futbol/> (accessed: 02.02.2018). (In Russ.).
3. Joga dlya basketbolistov [Yoga for basketball players] [Electronic resource]. URL: [http://basketball-training.org.ua/trenirovka\\_myshc/joga-dlya-basketbolistov.html](http://basketball-training.org.ua/trenirovka_myshc/joga-dlya-basketbolistov.html) (accessed: 12.01.2017). (In Russ.).
4. Yaroshenko D. V. (2011). Optimizaciya processa podgotovki v sportivnom karateh s primeneniem sredstv hatha-jogi [Optimization of process of preparation in sports karate with application of means Hatha yogis] In: Vestnik Yuzhno-ural'skogo gosudarstvennogo universiteta. [Messenger of the Southern Ural State University. Series: Education. Pedagogical sciences.] Chelyabinsk, No 13, pp. 98—102. (In Russ.).
5. Morozova O. V. & Semenova G. I. Issledovaniya vliyaniya ehle-mentov jogi na gibkost' i zdorov'e pervogo goda obucheniya [Researches of influence of elements of yoga on flexibility and health of the first year of training] In: Adapta-ciya k fizicheskim nagruzkam, fizkul'turnym i sportivnym trenirovkam. Voprosy reabilitacii i profilaktiki v fizicheskoy kul'ture i sporte [Adaptation to physical activities, sports and sports trainings. Questions of rehabilitation and prevention in physical culture and sport: Materials II of the All-Russian scientific and practical conference]. Moscow, PFUR Publishing house, pp. 174—176. (In Russ.).

**Панова А. А.,**

студент-специалист

**Рослая Н. А.,**

д-р мед. наук

## **ЗНАЧИМОСТЬ СОЦИАЛЬНЫХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРЕДПОСЫЛОК В УСПЕШНОЙ ТЕРАПИИ ТУБЕРКУЛЕЗА НА ФОНЕ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ**

В статье рассмотрены социально-психологические предпосылки успешной терапии туберкулеза на фоне ВИЧ-инфекции, а также зависимость положительных результатов (увеличение числа CD4-клеток) от условий, в которых проживают пациенты, внешней среды и информированности о данных заболеваниях, ведении здорового образа жизни, приверженности терапии, назначенной врачом. Для достижения эффектов от терапии необходимо информированное согласие пациентов, отсутствие вредных привычек, одновременное назначение противотуберкулезной терапии и антиретровирусной терапии, возможность пребывания на санаторно-курортном лечении. В ходе исследования выявлены неудовлетворительные внутренние и внешние факторы, а также предпосылки, способствующие развитию туберкулеза на фоне ВИЧ-инфекции (неблагоприятные социальные и экологические условия, злоупотребление алкоголем, курением, наркотиками). В процессе анализа данных было выявлено, что наличие хронических заболеваний (диабет, язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки, заболевания легких) приводят к более длительной терапии заболевания и способствуют хронизации процесса.

*Ключевые слова:* туберкулез, ВИЧ-инфекция, алкоголь, курение, наркотики, места лишения свободы

**Panova A. A.,**

specialist

**Roslaya N. A.,**

Doctor of Medical Sciences

## **SIGNIFICANCE OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL PRECONDITIONS IN SUCCESSFUL THERAPY OF TUBERCULOSIS ON THE BACKGROUND OF HIV-INFECTION**

The article considers the socio-psychological prerequisites for the successful therapy of tuberculosis in the context of HIV infection. The dependence of positive results is also con-

sidered — the increase in the number of CD4 cells from the conditions in which patients live, the conditions of the environment and awareness of these diseases, the conduct of a healthy lifestyle, adherence to therapy prescribed by a doctor. To achieve the effects of therapy, patients' informed consent, absence of bad habits, simultaneous administration of antituberculous therapy and antiretroviral therapy, and the possibility of staying at a sanatorium-and-spa treatment are necessary. The research revealed unsatisfactory internal and external factors, as well as the prerequisites for the development of tuberculosis against HIV infection (adverse social and environmental conditions, alcohol, smoking, and drug abuse). During the analysis of the data, it was found that the presence of chronic diseases (such as diabetes, peptic ulcer or duodenal ulcer, pulmonary diseases) lead to a longer treatment of the disease and contribute to the chronic process.

*Key words:* tuberculosis, HIV infection, alcohol, smoking, drugs, places of deprivation of liberty

**П**ораженность населения РФ ВИЧ-инфекцией в 2017 году составила 795,3 зараженных ВИЧ на 100 тыс. населения. В России проживает почти 1 млн (924 600) ВИЧ-инфицированных, только в 2016 году было выявлено 103 438 новых случаев ВИЧ-инфекции (в мире — 1,8 млн), что на 5,3 % больше, чем в 2015 году. С 2005 года в стране регистрируется рост количества новых выявленных случаев заражения ВИЧ, в 2011—2016 годах ежегодный прирост составлял в среднем 10 %. Показатель заболеваемости ВИЧ-инфекцией в 2016 году составил 70,6 на 100 тыс. населения [4].

Туберкулез и ВИЧ-инфекция являются взаимно отягощающими заболеваниями. ВИЧ-инфекция повышает риск развития заболевания туберкулезом, в то время как туберкулез усиливает репликацию вируса иммунодефицита человека [2]. Характерным для сочетания туберкулеза и ВИЧ-инфекции считается разнообразие проявлений специфического процесса с тенденцией к генерализации [1].

*Цель исследования* — изучение социально-психологических предпосылок успешной терапии туберкулеза у пациентов с ВИЧ-инфекцией.

*Материалы и методы исследования.* В работе использован информационно-аналитический социологический метод исследования. Были проанализированы 15 историй болезни пациентов, находящихся на лечении в стационаре НИИ фтизиопульмологии. Проведен системный и клинический анализ лечебных мероприятий заболевания туберкулезом в сочетании с ВИЧ-инфекцией. Для оценки изучения влияния факторов, спровоцировавших возникновение туберкулеза, уровня образования пациентов и отношения к проводимой терапии было проведено анкетирование. В опросник входили такие показатели, как качество выполнения больным и контактными лицами противэпидемического режима, наличие в окружении больных детей,

подростков, беременных женщин и других лиц с повышенной восприимчивостью к туберкулезной инфекции. В качестве критерия эффективности проводимой терапии использовали прирост показателя CD4-клеток.

Возраст пациентов колебался от 33 до 49 лет (средний возраст  $38,7 \pm 4,6$  лет). В исследовании преобладали мужчины (86,7 %).

Также важным аспектом являлся характер жилища (общежитие, коммунальная или отдельная квартира, индивидуальный дом, учреждение закрытого типа), определяющий возможность изоляции больного, теснота общения с контактными, их количество, уровень санитарно-коммунального благоустройства жилища (горячее и холодное водоснабжение, канализация). При сохранении нынешних темпов распространения ВИЧ-инфекции и отсутствии адекватных системных мероприятий по предупреждению ее распространения прогноз развития ситуации остается неблагоприятным [3].

Для оценки эффективности лечебного процесса было проведено наблюдение, в результате которого была выявлена необходимость профилактики и терапии вторичных (помимо туберкулеза), угрожающих жизни заболеваний (цитомегаловирусная, кандидозная инфекция, церебральный токсоплазмоз) у больных с ВИЧ-инфекцией, имеющих количество CD4-лимфоцитов менее 200 в 1 мкл [2].

*Результаты исследования и их обсуждение.* В ходе анализа были выявлены две группы: успешная группа и малоуспешная группа. В число успешной группы вошли 3 человека, в число неуспешной группы — 12 человек.

*Успешная группа.* Средний возраст пациентов  $36,4 \pm 2,7$  года. Данные пациенты не употребляли наркотические вещества, не были в местах лишения свободы, имели средне-специальное или высшее образование и работали; заражение произошло через незащищенный половой контакт. Пациенты имели среднее-специальное образование или высшее. Данные пациенты выкуривали в среднем 3—4 сигареты в день. К успешности привело раннее начало терапии ВИЧ-инфекции (от момента постановки диагноза до начала терапии прошло в среднем 5 месяцев). Среднее значение CD4-клеток до начала терапии составило  $211,1 \pm 2,5$ . Прирост CD4-клеток после проведенной терапии составил  $851,4 \pm 3,2$ .

*Малоуспешная группа.* Средний возраст пациентов  $40,5 \pm 2,8$  лет. Данные пациенты употребляли наркотические вещества и находились в местах лишения свободы (более 5 лет). Данная группа пациентов не имеет образования. Пациенты курят (пачка сигарет в день и более). К низкой эффективности терапии привели следующие факторы: поздний

срок начала лечения после постановки диагноза ВИЧ-инфекция (более 6 лет), отсутствие адекватного лечения. Среднее значение CD4-клеток до начала терапии составило  $210,8 \pm 1,7$ . Прирост CD4-клеток составил  $311,5 \pm 2,8$ .

В результате исследования было выяснено, что 80 % пациентов имеют специальность и работали. 40 % пациентов отметили отсутствие у себя вредных привычек.

После анализа полученных показателей было установлено, что туберкулез в сочетании с ВИЧ протекает злокачественно с выраженной склонностью к генерализации, частыми внелегочными поражениями, редким бактериовыделением, отсутствием специфических гранул в тканях, отрицательными реакциями на туберкулин, атипичной рентгенокартиной легких. Противотуберкулезное лечение ВИЧ-инфицированных эффективно до развития стадии СПИДа и малорезультативно при его развитии, что согласуется с данными Клинического протокола для Европейского региона ВОЗ [3].

У большинства пациентов отмечается увеличение количества CD4-клеток. 33,3 % пациентов не интересуются количеством имеющихся у них CD4-клеток в процессе лечения. Именно данные пациенты не знают, какие препараты им назначены, и не отмечают у себя побочных действий от них.

Для оценки значимости социально-психологических предпосылок в успешности терапии туберкулеза на фоне ВИЧ-инфекции были выявлены благоприятные факторы: солнце, тепло, умеренная физическая активность, сбалансированное питание. Эффективность лечения напрямую зависит от уровня образования пациентов. Большое значение оказывает душевный (психологический) покой. У каждого пациента наблюдается увеличение количества CD4-клеток и положительный эффект от проводимой терапии. Большое влияние на успешность терапии оказывают социальные и психологические факторы, отсутствие алкоголизма, курения, наркомании, стрессов — это способствует более быстрому росту показателей CD4-клеток, что благоприятно воздействует на состояние здоровья пациентов.

Выводы.

1. Особенности течения туберкулеза у пациентов с ВИЧ является преобладание распространенного поражения, которое сопровождается выраженными нарушениями костно-суставной системы.

2. Эффективность лечения зависит от уровня образования пациентов.

3. Большое значение оказывает душевный (психологический) покой.

4. Отсутствие алкоголизма, курения, наркомании, стрессов способствуют более быстрому росту показателей CD4 — клеток, что благоприятно влияет на состояние здоровья пациентов.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Синдромальная оценка туберкулезного спондилита у ВИЧ-инфицированных / Е. В. Решетова [и др.] // Сб. материалов I Национального конгресса ассоциации фтизиаторов «Актуальные проблемы и перспективы развития противотуберкулезной службы в Российской Федерации». — СПб., 2012. — С. 113–114.
2. Современные проблемы инфекционной патологии человека : сб. науч. тр. Вып. 5. — Минск : ГУ РНПЦМЭ, 2012. — 330 с.
3. Туберкулез и ВИЧ-инфекция: ведение больных с коинфекцией. Клинический протокол для Европейского региона ВОЗ (обновленная версия 2013 г.)
4. Федеральные клинические рекомендации по диагностике и лечению туберкулеза у больных ВИЧ-инфекцией (2014 г.).

#### **LIST OF REFERENCES**

1. Reshetneva E. V., Vishnevskij A. A., Solov'eva N. S. & Olejnik V. V. (2012). Sindromal'naya ocenka tuberkuleznogo spondilita u VICH-inficirovannyh [Sindromalnaya assessment of the tubercular spondilit at HIV-positive people] In: Aktual'nye problemy i perspektivy raz-vitiya protivotuberkuleznoj sluzhby v Rossijskoj Federacii [Relevant problem of prospect of development of antitubercular service in the Russian Federation. Collection of materials I of the National congress of association of ftiziator]. St. Pitsburg, pp. 113–114. (In Russ.).
2. Sovremennye problemy infekcionnoj patologii cheloveka (2012)/[Modern problems of infectious pathology of the person. Collection of scientific works]. Issue 5. Minsk, Republican Scientific and Practical Center for Epidemiology and Microbiology, 330 p. (In Russ.).
3. Tuberkulez i VICH-infekciya: vedenie bol'nyh s koinfekciej. Klinicheskij protokol dlya Evropejskogo regiona VOZ [Tuberculosis and HIV infection: maintaining patients with a koinfektion. The clinical protocol for the European region of WHO (the updated version of 2013)]. (In Russ.).
4. Federal'nye klinicheskie rekomendacii po diagnostike i lecheniyu tuberkuleza u bol'nyh VICH-infekciej (2014 g.). [Federal clinical recommendations about diagnostics and treatment of tuberculosis at patients with HIV infection (2014)]. (In Russ.).

**Пашкова М. А.,**

студент-специалист

**Тимофеева И. В.,**

канд. пед. наук, доц.

## **РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА НА ЗАНЯТИЯХ ПО АДАПТИВНОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

Ежегодно в Екатеринбурге и Свердловской области рождаются 40–50 детей с синдромом Дауна. Актуальной остается проблема развития и коррекции нарушений двигательной сферы детей с данной генетической мутацией. Разработанная методика адаптивного физического воспитания, основанная на игровом методе ТЕАССН, поможет детям с синдромом Дауна улучшить двигательные навыки и эмоционально-волевую сферу, что в будущем будет способствовать их успешной социализации.

*Ключевые слова:* дети с синдромом Дауна, двигательные навыки, адаптивное физическое воспитание

**Pashkova M. A.,**

specialist

**Timofeeva I. V.,**

candidate of pedagogical sciences,

associate professor

## **DEVELOPMENT OF MOVEMENT SKILLS IN CHILDREN WITH THE DOWN SYNDROME ON CLASSES IN ADAPTIVE PHYSICAL TRAINING**

Annually in Ekaterinburg and the Sverdlovsk region, 40–50 children are born each year with this genetic anomaly. The problem of development and correction of motor disorders in children with Down's syndrome remains topical. The developed method of adaptive physical education, based on the game method of TEACCH, will help children with Down syndrome improve motor skills, emotional and volitional sphere, which in the future will contribute to successful socialization in society.

*Key words:* children with Down's syndrome, motor skills, adaptive physical education



В мире отмечена тенденция к росту количества детей с ограничением жизнедеятельности. Одним из важнейших социальных и медицинских показателей, актуальность которого возрастает на современном этапе развития общества, является инвалидизация детского населения. По статистике свердловской региональной общественной организации инвалидов «Солнечные дети», которая была учреждена в 2008 году, в Екатеринбурге насчитывается более 350 семей, имеющих детей с данным синдромом. Ежегодно в Екатеринбурге рождаются 40–50 детей с данной генетической аномалией.

Известно, что синдром Дауна является дифференцированной формой психического недоразвития, отличающейся существенным полиморфизмом как в клинической картине, так и в проявлениях физических, психических, интеллектуальных и эмоциональных качеств. В настоящее время достаточно актуальной остается проблема развития и коррекции нарушений двигательной сферы детей с синдромом Дауна. Многие авторы отмечают у детей с синдромом Дауна диспластичность фигуры, общую мышечную гипотонию, повышенную истощаемость. У многих детей с синдромом Дауна в большей степени нарушена общая моторика. Эффективность решения названной проблемы определяется многими условиями, в том числе и дальнейшим изучением специфики структуры дефекта у различных категорий детей, коррекция двигательного развития через адаптивное физическое воспитание [1].

Обзор исследований особенностей двигательного развития детей с синдромом Дауна показал, что эти дети имеют явное отставание в двигательном развитии, которое обусловлено как общей гипотонией, так и сниженной мотивацией. Качественное отличие и темповая задержка характеризуют освоение каждой вехи двигательного развития, включая сидение, ползание, ходьбу, координацию тела, навыки тонкой моторики. Все авторы выделяют тенденцию к увеличению отставания двигательного развития с возрастом ребенка. Наряду с этим отмечается, что двигательная терапия и программа раннего вмешательства, включающая направленность на развитие мышечного контроля и реакций равновесия, способны значительно ускорить двигательное развитие ребенка и приобретение им основных двигательных возможностей [2]. Специфических методов коррекции пока не существует. Однако комплексная медикаментозная терапия в сочетании с адаптивным физическим воспитанием, массажем, педагогическим воздействием, занятиями с логопедом и дефектологом способствуют гармоничному развитию детей с синдромом Дауна [3].



Исследование проводилось на базе свердловской общественной организации «Солнечные дети» г. Екатеринбург в период с сентября 2017 года по март 2018 года. Экспериментальной площадкой была выбрана Свердловская региональная общественная организация инвалидов «Солнечные дети», председателем которой является Т. И. Черкасова.

В эксперименте участвовали восемь детей в возрасте трех лет, имеющих основной диагноз «синдром Дауна» и сопутствующие заболевания: легкие пороки сердца, нарушение зрения и слуха. Контроль и анализ физических возможностей детей с синдромом Дауна осуществлялись методом тестирования навыка ходьбы, бега, прыжка, остановки и ловли мяча, бросания мяча, удара по мячу предметами, удара по мячу ногой.

Рассмотрим методику коррекции двигательных нарушений у детей с синдромом Дауна [8]. Суть предлагаемой методики коррекции основных двигательных нарушений у детей заключается в разработке комплексов упражнений, направленных на формирование основных двигательных навыков с использованием игрового метода ТЕАССН (*Teaching children with Autism to Mind-Read*). Данная методика подразумевает групповые занятия. Занятия по данной методике целесообразно проводить два раза в неделю (например, вторник и пятница). Важно, чтобы интервал между занятиями был примерно одинаковый. Продолжительность занятия должна составлять 30–40 минут. Количество детей в группе — 6–8 человек, каждого ребенка должен сопровождать взрослый. Занятия соответствуют постоянной структуре, внутри которой происходят изменения.

Начало и конец занятий, а также смена видов деятельности четко определены, очевидны для ребенка и образует своеобразную рамку, внутри которой он чувствует себя безопасно и уверенно. В помещении, где проводятся занятия, есть постоянные зоны, что облегчает детям ориентировку в пространстве.

Занятие должно содержать три части: вводную, основную и заключительную.

Вводная часть состоит из приветствия, самомассажа под музыкальное сопровождение и прохождение «полосы препятствий» с использованием различного инвентаря (массажных ковриков и мячей, скамеек, обручей, фишек, туннелей и т. д.).

В основной части занятия упражнения подбираются таким образом, чтобы при формировании или развитии определенного навыка также предъявлялись требования к способностям ребенка из других сфер. Каждое действие разучивается с ребенком отдельно, затем действия соединяются в цепь, образуя сложное действие. Взрослый не пы-

тается давить на ребенка, а достаточно спокойно и уверенно управляет его деятельностью. Правильные действия закрепляются до автоматизма, неправильные — корректируются. Для каждого ребенка составляется индивидуальный план поэтапного развития. Он может осваивать одновременно 2—3 навыка, не связанных между собой, однако тренер выстраивает четкую систему усложнения и поэтапного освоения новых двигательных навыков [4].

В условиях группового занятия важно подать материал так, чтобы каждый ребенок был частью коллектива и имел возможность для индивидуального развития. Поскольку дети с синдромом Дауна лучше всего усваивают материал визуально, важно, чтобы каждый ребенок хорошо видел тренера и остальных детей.

В данной методике учтены особенности речевого развития, характерные для данного возрастного этапа, и особенности развития памяти у трехлетних детей с синдромом Дауна.

#### *Результаты исследования.*

По результатам первичного исследования выяснилось, что базовые навыки (прыжки, остановка и ловля мяча, а также бросание мяча) вызывают сложности в овладении. Таким образом, при построении плана занятия нужно делать акцент на упражнения, которые будут формировать данные навыки.

Ниже представлены результаты использования методики, графики, сравнения средних значений степени формирования двигательных навыков (табл. 1).

*Таблица 1*

#### **Результаты исследования после эксперимента**

№ п/п	И. Ф.	Степень формирования базового навыка						
		Ходьба	Бег	Прыжки	Остановка и ловля мяча	Бросание мяча	Удары по мячу предметами	Удары по мячу ногой
1.	Катя П.	2	2	1	1	2	2	2
2.	Софья Б.	2	1	2	1	1	2	2
3.	Кирилл П.	2	2	1	1	1	1	2
4.	Витя Р.	1	2	2	2	2	2	2
5.	Алена К.	2	2	1	2	2	2	2
6.	Сережа Б.	2	2	1	2	2	2	2
7.	Ян Б.	2	2	2	1	1	2	2
8.	Тимур А.	2	1	1	0	1	1	1
Среднее значение		1,87	1,75	1,37	1,25	1,5	1,75	1,87

Полученные результаты свидетельствуют о том, что средние показатели улучшились, но такие навыки, как прыжки, остановка, ловля и бросание мяча, нуждаются в особом внимании. Они связаны с координацией и равновесием и представляют сложность для детей с синдромом Дауна, поэтому при построении плана занятий нужно включать больше подобных упражнений.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Поле Е. В. Синдром Дауна. Факты / сост. Е. В. Поле. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2012. — 40 с.: ил.
2. Лаутеслагер Петер Е. М. Двигательное развитие детей раннего возраста с синдромом Дауна. Проблемы и решения / пер. с англ. О. Н. Ертановой при уч. Е. В. Ключковой. — М. : Монолит, 2003. — 344 с.
3. Поле Е. В., Житянова П. Л., Нечаева Т. Н. Формирование основных двигательных навыков у детей с синдромом Дауна. Практические рекомендации для родителей. — М. : Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2013. — 68 с.
4. Уиндерс Патриция С. Формирование навыков крупной моторики у детей с синдромом Дауна : Руководство для родителей и специалистов / пер. с англ. Н. С. Грозной. — 2-е изд. — М. : Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2011. — 294 с.

#### **LIST OF REFERENCES**

1. Pole E. V. (comp. and ed.) (2012). Sindrom Dauna. Fakty [Down syndrome] 2nd edition, revised and enlarged. Moscow, "Downside Up" Charitable Foundation, 40 p. (In Russ.).
2. Lauteslager Peter E. M. (2003). Dvigatel'noe razvitie detej rannego vozrasta s sindromom Dauna. Problemy i resheniya [Motive development of children of early age with a Down syndrome. Problema and Decision]. The lane from English O. N. Ertanova with the assistance of E. V. Klochkova. Moscow, «Monolit» Publishing house, 344 p. (In Russ.).
3. Pole E. V., Zhiyanova P. L. & Nechaeva T. N. (2013). Formirovanie osnovnyh dvigatel'nyh navykov u detej s sindromom Dauna. Prakticheskie rekomendacii dlya roditelej [Formation of basic movement skills at children with a Down syndrome. Practical recommendations for parents]. Moscow, "Downside Up" Charitable Foundation, 68 p. (In Russ.).
4. Uinders, Patriciya S. (2011). Formirovanie navykov krupnoj moto-riki u detej s sindromom Dauna: Rukovodstvo dlya roditelej i specialistov [Formation of skills of large motility at children with a Down syndrome: The management for parents and Experts]. The lane with English N. S. Groznaya, 2nd edition. Moscow, "Downside Up" Charitable Foundation, 294 p. (In Russ.).

**Сусаева С. А.,**

бакалавр

**Голикова Е. М.,**

канд. пед. наук, доц.

## **РЕАЛИЗАЦИЯ КОНДУКТИВНОЙ ПЕДАГОГИКИ В РЕАБИЛИТАЦИИ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ДОШКОЛЬНИКОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ**

В работе описывается реализация метода кондуктивной педагогики в комплексной реабилитации и социализации детей с отклонениями в состоянии здоровья. Изложены здоровьесберегающие технологии, применение которых позволяют формировать у дошкольников с отклонениями в состоянии здоровья необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни. Создание инклюзивных групп детей позволит социализировать и всесторонне развить личность дошкольников с отклонениями в состоянии здоровья.

*Ключевые слова:* дошкольники с отклонениями в состоянии здоровья, кондуктивная педагогика, педагог-кондуктолог, здоровьесберегающие технологии, социализация, инклюзия

**Susaeva S. A.,**

bachelor

**Golikova E. M.,**

candidate of pedagogical sciences,  
associate professor

## **REALIZATION OF CONDUCTIVE PEDAGOGICS IN REHABILITATION AND SOCIALIZATION OF PRESCHOOL CHILDREN WITH DEVIATIONS IN THE STATE OF HEALTH**

The paper describes the implementation of the method of conductive pedagogy in complex rehabilitation and socialization of children with disabilities. The article describes health-saving technologies, the use of which allows to form the necessary knowledge, skills and abilities for a healthy lifestyle among preschool children with disabilities in a state of health. The creation of inclusive groups of children will allow you to socialize and fully develop the personality of preschool children with deviations in health status.

*Key words:* preschoolers with health deviations, conductive pedagogy, pedagogic — conduction, health-saving technologies, socialization, inclusion

В Российской Федерации дети-инвалиды составляют, по разным оценкам, от 1,5–2,5 до 4,5 % детского населения. Распространенность детской инвалидности в нашей стране с момента ее регистрации в 1980 году по 2016 год увеличилась почти в 15 раз. Уже в 2016 году уровень детской инвалидности в России составил 206,9 на 10 тыс. детей 0–17 лет. В настоящее время абсолютное число детей с отклонениями в состоянии здоровья превысило полумиллионную отметку. По оценке Минздравсоцразвития РФ, в ближайшие годы прогнозируется дальнейший рост этого показателя на фоне снижения численности населения, показателей его здоровья и неблагоприятной социальной ситуации в большинстве российских семей [1].

В Законе «Об образовании» № 273 ФЗ от 29.12.2012 прописано, что происходящие сегодня в сфере образования изменения направлены на улучшение его качества, а оно во многом зависит от согласованности действий семьи и образовательных учреждений [2].

В современной системе дошкольного образования в соответствии с требованиями ФГОС приоритетное значение отдается личностному развитию ребенка. Данная категория детей должна проходить комплексную реабилитацию ежеквартально, а закрепление полученных результатов достигается путем ежедневных упражнений дома.

Основной принцип кондуктивной педагогики — *активная реабилитация*, т. е. создание мотивации и нацеленности сознания на выполнение какого-либо действия. Одним из основных моментов кондуктивной педагогики являются групповые занятия, которые возможны как на уровне имеющегося интеллекта, так и на уровне простого копирования. К работе в группе активно привлекаются родители, что помогает активизировать их позицию, научить правильно работать с ребенком дома, улучшить атмосферу в семье [3].

Дошкольное детство — очень короткий период в жизни человека. Дети с ограниченными возможностями здоровья, к сожалению, в силу основного поставленного диагноза, лишены «беззаботного детства». Жизнь родителей таких детей строится на охране и укреплении здоровья, своеобразном формировании привычек к здоровому образу жизни. Современные методы здоровьесбережения должны присутствовать во всех видах педагогической деятельности, применимой к детям с отклонениями в состоянии здоровья. И это вполне объяснимо — только окрепший и постоянно корректируемый в развитии ребенок может развиваться в дальнейшем и гармонично использовать приобретенные навыки в жизни.

Цель здоровьесберегающих технологий — обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые

знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни [4, С. 25].

Ключевой основой реабилитационных мероприятий, а также становления и восстановления навыков самообслуживания является применение кондуктивной педагогики, основоположником которой является венгерский врач и педагог А. Пете. Великая заслуга А. Пете в том, что он первым осознал, что у ребенка должно появиться горячее желание выздоровления и мотив к достижению этой цели. Таким мотивом для ребенка может быть только игра [3].

Выделим основные этапы реализации здоровьесберегающих технологий в кондуктивной педагогике в реабилитационных мероприятиях.

1. Развитие мотивации в овладении двигательными навыками.

2. Создание условий, облегчающих выполнение движений и действий. Наш опыт позволяет отметить, что простые движения помогли убрать напряжение не только с самих рук, но и расслабить мышцы всего тела. Чем лучше работают пальцы и вся кисть, тем лучше говорит ребенок.

3. Постепенное преодоление трудностей: от простого упражнения, посильного каждому ребенку, к более сложному. Еще в XIX веке И. Г. Пестолочи разработал «теорию элементарного образования», которая применима и на сегодняшний день [5].

4. Закрепление сформированных действий в практических ситуациях.

5. Совершенствование новых способностей. После достижения определенного навыка переходим к следующему этапу и корректируем, формируем, восстанавливаем следующие группы мышц для усовершенствования движений.

Внедряя метод кондуктивной педагогики в реабилитацию и социализацию дошкольников с отклонениями в состоянии здоровья, мы получаем максимальный результат, так как происходит еще и социализация детей, необходимая и важная в период раннего детства. Первоначальная цель кондуктивной педагогики — не столько улучшение биологической двигательной функции, сколько развитие личности ребенка, обучение его самостоятельности и самовыражению.

Итак, представим, какие будут затраты на внедрение этого метода и какую потенциальную выгоду мы извлечем из данного проекта.

*Количественные результаты проекта*

1. Будет оснащен один зал адаптивной физической культуры для занятий с детьми с отклонениями в состоянии здоровья.

2. На первом этапе будут обучены два специалиста по направлению: «Эрготерапия в абилитации и реабилитации детей и подростков»

(т. к. принципы эрготерапевта схожи с методами и принципами педагога-кондуктолога).

3. В рамках проекта планируется создать не менее двух инклюзивных групп в соответствии с возрастом и диагнозом.

4. Не менее 120 детей примут участие в систематических реабилитационных занятиях по методу кондуктивной педагогики.

5. Каждый день (с понедельника по пятницу) в течение календарного года будут проводиться реабилитационные занятия с детьми.

#### *Качественные результаты проекта*

1. Создание зала для занятий в реабилитационных мероприятиях детей с отклонениями в состоянии здоровья обеспечит организацию социальной помощи (обучение детей навыкам самообслуживания в игровой форме на основе кондуктивной педагогики).

2. В результате организации групп детей с отклонениями в состоянии здоровья, поступивших на очередную реабилитацию, и нейротипичных детей с пониженным иммунитетом происходит их взаимодействие в инклюзивной группе (в игровой форме дети вовлечены в процесс социального развития).

3. Социальная адаптация с одновременной реабилитацией детей с отклонениями в состоянии здоровья посредством общения детей в инклюзивной группе.

4. Повышение компетентности родителей в методах развития детей посредством кондуктивной педагогики с помощью элементов лечебной физической культуры.

5. Посредством кондуктивной педагогики будет происходить ознакомление с адаптивной физической культурой среди родителей, воспитывающих детей с инвалидностью.

#### *Долгосрочные результаты*

1. Систематические занятия адаптивной физической культурой будут способствовать нормализации жизни ребенка с отклонениями в состоянии здоровья, освоению и совершенствованию навыков самообслуживания для самостоятельной жизни.

2. Благодаря реализации данного проекта будет сформировано позитивное отношение к детям с отклонениями в состоянии здоровья со стороны детей с нейротипичным развитием и заложены основы толерантного общения и дружбы (принятию детей с отклонениями в состоянии здоровья как равных).

Несомненно, внедряя данный метод в общий комплекс реабилитационных мероприятий, мы ставили целью извлечение максимальной



пользы для самих реабилитируемых детей (улучшение их физического и психического здоровья, а также социализацию).

Таким образом, при помощи кондуктивной педагогики в реабилитационных мероприятиях происходит максимальная социализация детей с отклонениями в состоянии здоровья. Ребенок психологически становится крепче стрессоустойчивее от многочисленного воздействия на его личность. У ребенка появляется вера в жизнь.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Статистический ежегодник Оренбургской области. 2016 : сб. стат. — Оренбург, 2016. — 516 с.
2. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273.
3. Финк А. Кондуктивная педагогика А. Пете: практика развития детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. — М. : Академия, 2003. — 136 с.
4. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально ориентированный подход // Школа здоровья. — 2000. — № 2. — С. 21–28.
5. Песталотти И. Г. Избранные педагогические сочинения. — М. : Педагогика, 1981. — 336 с.

#### **LIST OF REFERENCES**

1. Statisticheskij ezhegodnik Orenburgskoj oblasti. 2016 g. [Statistical year-book of the Orenburg region. 2016]. Orenburg, Orenburgstat, 516 p. (In Russ.).
2. Federal'nyj zakon «Ob obrazovanii v RF» 29.12.2012 № 273 [Federal law “About Education in the Russian Federation” of 29.12.2012 No. 273.] (In Russ.).
3. Fink A. (2003). Konduktivnaya pedagogika A. Pete: Praktika razvitiya detej s narusheniem oporno-dvigatel'nogo apparata [Conductive pedagogics to A. Petya: Practice of development of children with violation of the musculoskeletal device]. Moscow, Akademiya Publishing house, 136 p. (In Russ.).
4. Ahutina T. V. (2000). Zdorov'esberegayushchie tekhnologii obucheniya: individual'no orientirovannyj podhod [Health saving technologies of training: individually focused approach]. In: Shkola zdorov'ya [School of health], No 2, pp. 21–28. (In Russ.).
5. Pestalocci I. G. (1981). Izbrannyye pedagogicheskie sochineniya [Chosen pedagogical compositions]. Moscow, Pedagogika Publishing house, 336 p. (In Russ.).



## **II. ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТЕЙ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ**

---

**Александрова Ю.Ю.,**

магистрант

**Гиренко Л.А.,**

канд. биол. наук, доц.

## **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС ДЕТЕЙ ГРУППЫ РИСКА**

Статья посвящена анализу социально психологического статуса обучающихся. Основное содержание исследования заключается в изучении социального паспорта образовательного учреждения и психологического статуса детей группы риска. Данное исследование проводилось на базе МКОУ Новомихайловская СОШ Коченёвского района Новосибирской области.

*Ключевые слова:* дети группы риска, безнадзорность, социальная адаптация, социально-психологический статус, моральные качества, состояние защищенности

**Alexandrova Yu.Yu.,**

master's degree

**Girenko L. A.,**

Candidate of Biology,  
associate professor

## **SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL STATUS OF CHILDREN OF RISK GROUP**

The article is devoted to the analysis of the social psychological status of students. The main content of the study is to study the social passport of the educational institution and the psychological status of children at risk. This study was conducted on the basis of the MKOU Novomikhailovskaya SOSH Kochenevsky district, Novosibirsk Region.

*Keywords:* children at risk, neglect, social adaptation, socio-psychological status, moral qualities, state of security

**Д**ети группы риска — это категория детей, которая в силу определенных жизненных обстоятельств более других категорий подвержена негативным внешним воздействиям со стороны общества и его криминальных элементов, ставшим причиной социальной дезадаптации несовершеннолетних [1].

В зависимости от области изучения выделяют множество классификаций детей группы риска. В психологии, педагогике, социальной педагогике к данной категории детей относят тех, кто испытывает трудности

в обучении, психическом развитии, социальной адаптации, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, социализации в целом [3].

Понятие детей группы риска подразумевает следующие категории детей: обучающиеся по коррекционным программам; неуспевающие обучающиеся; дети, состоящие на ВШУ и на учете в ОПДН; употребляющие ПАВ; обучающиеся-инвалиды; дети из неблагополучных семей; дети из семей, нуждающихся в оказании материальной помощи; дети из неполных семей [4].

В ходе анализа качественной успеваемости на конец первого полугодия 2017–2018 учебного года в МКОУ Новомихайловская СОШ абсолютная успеваемость составила 90 %, а качественная успеваемость — 29,5 %. Низкий процент качественной успеваемости обращает на себя внимание. В школе обучаются 154 ребенка. Итоги первого полугодия: 6 отличников, 28 хорошистов, 70 троечников, 11 неуспевающих. На конец первого полугодия 2017–2018 учебного года 4 ребенка обучаются по адаптированной образовательной программе для обучающихся с задержкой психического развития, 9 детей обучаются по адаптированной общеобразовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью, 2 ребенка обучаются индивидуально по адаптированной общеобразовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью с частичной инклюзией на уроках ИЗО, технологии, окружающего мира, музыки, физический культуры. Кроме того, на начало 2017–2018 учебного года в МКОУ Новомихайловская СОШ выявлены обучающиеся, относящиеся к группе риска в следующем составе: обучающиеся с ОВЗ — 12 человек; обучающиеся дети-инвалиды (без статуса ОВЗ) — 1 человек; дети из многодетных семей — 61; дети из малообеспеченных семей — 57; дети, состоящие на учете ГПДН, — 6; дети, состоящие на внутришкольном учете, — 7 человек.

В связи с этим для предупреждения увеличения количества детей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации, была проведена оценка группы риска среди обучающихся 8–11-х классов.

Результаты проведенного анкетирования указали на наличие социально-психологических проблем в подростково-юношеском возрасте [2]. Было установлено, что 64 % опрошенных имели натянутые отношения с родителями и сообщали о наличии ссор в семье. Большая часть (60 %) участников опроса пробовала психоактивные вещества (34 % — никотин, 22 % — алкоголь, 4 % — наркотики). Лишь 40 % от общего числа учеников ничего не употребляли. Также выяснилось, что 48 % обучающихся, принявших участие в опросе, склонны к правонарушениям и готовы совершить преступление.

Таким образом, при анализе деятельности школы возникают следующие проблемы:

- 1) дети, оказавшиеся в сложной жизненной ситуации, имели проблемы с социальной адаптацией и успеваемостью;
- 2) проблемы с социальной адаптацией детей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации, порождают конфликты между обучающимися;
- 3) классы, в которых обучаются дети, оказавшиеся в сложной жизненной ситуации, имеют низкий качественный процент успеваемости.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Астапов В. М. Обучение и воспитание детей «группы риска». — М., 1996. — С. 120–140.
2. Беличева С. А. Социально-педагогическая поддержка детей и семей «группы риска». — М., 2006. — С. 47–53.
3. Сакату Х. Психологические особенности детей группы риска. — М., 2000. — С. 20–35.
4. Шульга Т. И., Олиференко Л. Я., Дементьева И. Ф. Социально-педагогическая поддержка детей группы риска. — М., 2008. — С. 50–56.

#### **LIST OF REFERENCES**

1. Astapov V. M. (1996). Obuchenie i vospitanie detej «gruppy riska» [Training and education of children of “risk group”]. Moscow, pp. 120–140. (In Russ.).
2. Belicheva S. A. (2006). Social’no-pedagogicheskaya podderzhka detej i semej «gruppy riska» [Social and pedagogical support of children and families of “risk group”]. Moscow, pp. 47–53. (In Russ.).
3. Sakatu X. (2000). Psihologicheskie osobennosti detej gruppy riska [Psychological features of children of risk group]. Moscow, pp. 20–35. (In Russ.).
4. SHul’ga T. I., Oliferenko L. YA. & Dement’eva I. F. (2008). Social’no-pedagogicheskaya podderzhka detej gruppy riska [Social and pedagogical support of children of risk group]. Moscow, 2008. pp. 50–56. (In Russ.).

**Попова А. А.,**

магистрант

**Ольховиков К. М.,**

д-р филос. наук, проф.

## **ВЛИЯНИЕ ХИП-ХОП КУЛЬТУРЫ НА МИРОВОЗЗРЕНИЕ МОЛОДЕЖИ**

В статье рассматриваются молодежная субкультура в контексте массовой культуры и общества потребления и ценности современной молодежи на примере хип-хоп субкультуры, дается анализ актуального состояния культуры общества в целом. Кроме того, в статье рассматриваются положительные и отрицательные факторы влияния ценностей уличной культуры. В работе приводятся результаты исследования уличной культуры в Свердловской области и обозначаются проблема аддиктивного поведения неформальной молодежи, а также способы профилактики зависимостей в молодежной среде. Объектом исследования является молодежная хип-хоп субкультура в России, известная как уличная культура. Предметом исследования является хип-хоп как культурный ресурс профилактики аддиктивного поведения. Актуальность работы обусловлена тенденцией к смене нравственных и ценностных ориентиров в современном мире. Теоретическая значимость работы заключается в систематизации теоретических основ о современных проявлениях неформальной хип-хоп субкультуры, профилактики отклонений в неформальной молодежной среде и систематизации знаний о психологических особенностях молодежи в возрасте от 16 лет. Практическая значимость исследования связана с возможностью использования данного материала в организации специализированных пространств и профилактических мероприятий для старших подростков и молодежи в Свердловской области. В работе доказана эффективность использования творческих кластеров при профилактике аддикций в неформальной молодежной среде и предложены новые формы проведения мероприятий. Приводятся рекомендации по профилактике аддиктивного влияния субкультуры на молодежь.

*Ключевые слова:* хип-хоп, субкультура, молодежь, уличная культура, аддиктивное поведение

**Popova A.A.,**

master's degree

**Olkhovikov K.M.,**

doctor of Philosophy, professor

## **INFLUENCE CULTURE HIP-HOP ON OUTLOOK OF YOUTH**

The article deals with youth subculture in the context of mass culture and consumer society. The paper goes over the problem of Values of modern youth on the example of hip-hop subculture. The analysis of actual condition of culture of society is given. Positive and negative factors of influence of values of street culture are considered. The paper presents the results of a study of street culture in the Sverdlovsk region. The paper deals with the problem of addictive behavior of informal youth as well as ways to prevent dependencies in the youth environment. The object of the study is the youth hip-hop subculture in Russia, also known as street culture. The subject of the study is hip-hop as a cultural resource for the prevention of addictive behavior. The relevance of the work is caused by the tendency to change moral and value orientations in the modern world. The theoretical significance of the work is the systematization of the theoretical foundations of modern informal hip-hop subculture and prevention deviations in the informal youth environment, systematization of knowledge about the psychological characteristics of young people aged 16 years. The practical significance of the study is related to the possibility of using this material in the organization of specialized spaces and preventive measures for older adolescents and young people in the Sverdlovsk region. Some recommendations on prevention of addictive influence of subculture on youth are given.

*Key words:* hip-hop, subculture, youth, street culture, addictions, preventology

**В** последние годы в России широкое распространение получила молодежная хип-хоп субкультура. Она была представлена в России давно, но никогда прежде не была так востребована и популярна. Актуальность заключается в идеологизации стиля жизни лидеров и представителей субкультуры молодежными группами. Ранее субкультура была представлена людьми старшего возраста, сейчас лидерами и героями выступает сама молодежь. Ценности субкультуры становятся доступными и понятными, а стиль жизни — привлекательным.

Под субкультурой понимается течение, имеющее расхождение с принятой в обществе нормой, обладающее своими ценностями и понятиями. Субкультура — это культура, создаваемая самими молодыми людьми для себя с целью самореализации, самоидентификации, выработки социальных ролей и наработки статуса [1, с. 32]. Не всегда эти ценности и понятия способствуют позитивному развитию человеческих качеств личности и ориентиров.

Хип-хоп способствует формированию как позитивных, так и негативных мировоззренческих и идеологических установок современной

молодежи. Это способствует росту аддиктивности этой субкультуры, характеризуется ее пограничным положением в обществе и необходимостью работы с молодежью, попавшей в группу риска.

Следует отметить, что в настоящее время хип-хоп субкультура в России не просто получила огромное распространение, но и стала одной из наиболее коммерчески успешных субкультур. Помимо музыкального и танцевального направления, субкультура развивалась в таких областях творческой деятельности, как настенное искусство граффити, музыкальное творчество диджеинг и битбоксинг, создание уличных брендов молодежной одежды, обуви и аксессуаров. Массовое распространение субкультуры в российском молодежном обществе приводит к коммерциализации культуры. Коммерческий успех является неизменным принципом массовой культуры, и именно поэтому мы можем говорить о том, что субкультура в данном случае приобретает массовый характер и подразумевает включение большего количества молодежи в субкультурный поток.

Любая субкультура представляет собой определенные ценности, и в новом формате развития субкультуры важно предостеречь молодежь от усвоения негативных поведенческих установок и способствовать усвоению положительных факторов.

К положительным факторам развития субкультуры в рамках российского общества относятся:

- возможности творческой реализации личности в одном из направлений субкультуры;
- расширение кругозора и развитие эрудиции молодежи;
- формирование позитивных установок и целей;
- влияние на социализацию молодежи в процессе общения в коллективе;
- возможность обеспечения своего материального благополучия посредством трудовой деятельности в субкультурном пространстве.

К отрицательным факторам можно отнести:

- негативное влияние текстов российских исполнителей отражающих в себе стиль жизни лидеров субкультуры;
- пропаганда аддиктивного поведения;
- постепенно возрастающий интерес молодежи к употреблению ПАВ, спиртных напитков и табакокурению;
- утрата интереса молодежи к родной культуре и ее историческим реалиям [2, с. 104].

Средства массовой информации являются медиаторами между кумирами и молодежью, а также и транслируют как позитивные, так

и негативные ценности субкультуры. Механизмы фильтрации информации в глобальной сети не выполняют свою работу, и молодое поколение усваивает негативные ценности, а поддержка позитивных ценностей субкультуры со стороны общества и государства выполняется на недостаточно высоком уровне, что в дальнейшем ведет к деградации и социальной дезадаптации талантливой молодежи, являющейся звеном аддиктивной молодежной субкультуры. По результатам анализа источников о молодежной политике Свердловской области мы не нашли проекты, направленные на поддержку неформальной молодежи Свердловской области и финансируемые государством. Фонды, мероприятия и конкурсы, позиционирующие себя как инструмент поддержки одаренных детей, к сожалению, не выдерживают конкуренции с негосударственными проектами, организаторами которых выступают представители молодежи. Подобные мероприятия и проекты организуются при поддержке администрации города, но с привлечением спонсоров.

Согласно годовому отчету департамента молодежной политики Свердловской области об исполнении Государственной программы «Развитие физической культуры, спорта и молодежной политики в Свердловской области до 2024 года», финансовое обеспечение выполнения мероприятий государственного задания ГАУ СО «Дом молодежи» составило 9 558 тыс. рублей в 2016 году и 67 826,9 тыс. рублей в 2017 году. Финансовое обеспечение выполнения мероприятий государственного задания ГАУ СО «РЦПВ» составило 9 470,8 тыс. рублей в 2016 году и 19 871,2 тыс. рублей в 2017 году. Всего на территории области действуют 47 учреждений и 399 клубов по месту жительства. Заработная плата работников учреждений по работе с молодежью составляет 9 тыс. рублей в месяц. По словам председателя комитета по молодежной политике администрации Екатеринбурга О. Бураковой, в Екатеринбурге проживает 352 тыс. молодых людей в возрасте от 14 до 30 лет. Выше указанные учреждения охватывают своей деятельностью около 100 тыс. человек. В течение года с участием совета было проведено два городских мероприятия: киноквест «5 кадров» и акция «ЧистоГород». Летом на базе лагеря «Изумруд» состоялись первые сборы городского волонтерского отряда «Время ВО!», реализованы десятки новых проектов, в числе которых две межрегиональные видеоконференции, всероссийская конференция «Твой друг — телефон доверия», городской форум «Молодежный Екатеринбург», общегородской квест «Молодежка» (по привлечению в клубы подростков в возрасте от 14 до 18 лет). В планах — создание молодежного креативного пространства. В ходе исследования состояния молодежной политики в Свердловской области мы



пришли к выводу, что проекты, финансируемые государством и направленные на развитие молодежи, не соответствуют запросам современности. Большинство вышеперчисленных проектов использует устаревшие методы и технологии работы. Пространства и клубы не привлекательны для молодежи и для перспективных работников по причине низкой заработной платы. К сожалению, подобные муниципальные заведения неспособны конкурировать с коммерческими проектами. В таких условиях молодежь сама выступает инициатором проектов и мероприятий, активно принимает участие в преобразовательных процессах. Негативным фактором становится ограниченность возможностей молодых людей для реализации собственных проектов, отсутствие материальной и социальной поддержки со стороны государства.

В Екатеринбурге самыми известными проектами 2017 года, ориентированными на современную молодежь и неформальную культуру и организованными молодежью, являются следующие:

- «Стенография» — международный фестиваль граффити, который ежегодно проводится в Екатеринбурге; это мероприятие, которое курирует агентство *StreetArt* при поддержке администрации Екатеринбурга. В рамках мероприятия художники расписывают бетонные ограждения строительных и промышленных площадок и стены зданий, переосмысливая и изменяя городское пространство. Благодаря этому проекту на улицах города появляются новые арт-объекты;
- *Slovo EKB* — серия рэп-баттлов, проходящих на территории различных площадок города. За полтора года существования проект подарил отечественному баттл-рэпу несколько новых имен, которые в дальнейшем стали известны за пределами столицы Урала;
- фестиваль уличных культур «Оранжевый мяч 2017»;
- *Ural Open Cup 2017* — самый крупный танцевальный фестиваль Урала;
- *Free Zone Hip-Hop* — танцевальный фестиваль по хип-хопу и брейкдансу, а также выступления битбокс- и рэп-команд.

Администрация Екатеринбурга за 2017 год организовала два мероприятия, ориентированных на неформальную молодежь:

- *Rap of Free Streets* — ежегодный городской фестиваль молодежных субкультур, направленный на поиск молодых и талантливых исполнителей, проводится в Екатеринбурге с 2007 года;
- фестиваль молодежных субкультур «ПРОлюбовь», впервые состоялся в феврале 2017 года.

Интернет-статистика является одним из самых эффективных показателей вовлеченности молодежи. По статистике официальных сообществ в социальных сетях, количество участников сообщества *Slovo EKB* составляет около 5000 человек, количество участников сообщества «СТЕНОГРАФИЯ» — около 10000 человек. Общее количество участников в группе фестиваля *Rap of Free Streets* — 139. Согласно представленным выше данным, можно сделать вывод о том, что в Екатеринбурге слабо развита система поддержки неформальных молодежных объединений со стороны администрации города. Исходя из количества мероприятий, инициаторами которых выступила сама молодежь, на уличную культуру в России большой спрос.

Из-за того, что в субкультурный хип-хоп поток включено большое количество молодежи, понятие субкультуры можно заменить понятием уличной культуры. На мероприятия, проекты и организации, ориентированные на неформальную молодежь и уличную культуру, в Екатеринбурге имеется большой спрос.

Положительные и отрицательные факторы влияния субкультур тесно связаны с самореализацией молодежи. Основным направлением профилактики вовлечения молодежи в объединения антисоциальной направленности внутри хип-хоп субкультуры должны стать: повышение социального статуса молодежи и ее роли в социуме и в малой социальной группе; создание условий для успешной интеграции молодежи в общество; формирование у молодых людей активной жизненной позиции; поддержка творческих, лидерских и социальных инициатив молодежи, образование молодежи и обеспечение занятости молодых людей в свободное время.

Таким образом, следует отметить, что развитие хип-хоп субкультуры в России имеет как положительные, так и отрицательные факторы. Главной задачей становится пропаганда положительных ценностей субкультуры среди молодежи посредством активной поддержки субкультурных течений со стороны общества и государства, признание ее как части и пласта общей российской культуры, признание обществом ее позитивных ценностей и положительных установок, введение цензуры и ограничение доступа молодежи к ресурсам, пропагандирующим ложные ценности субкультуры, популяризация здорового образа жизни в рамках субкультуры.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Левикова С. И. Молодежная субкультура : учеб. пособие. — М. : Фаир-пресс, 2004. — 616 с.

2. Трякина И. А. Влияние хип-хоп субкультуры на установки молодого поколения // Социальные явления — журнал международных исследований. — 2013. — № 1. — С. 100–106.

#### **LIST OF REFERENCES**

1. Levikova S. I. (2004). Molodezhnaya subkul'tura [Youth subculture: education guidance]. Moscow, Fair-press Publishing house, 616 p. (In Russ.).
2. Tryakina I. A. (2013). Vliyanie hip-hop subkul'tury na ustanovki mladogo pokoleniya [Influence subculture hip-hop on installations of the younger generation] In: Social'nye yavleniya — zhurnal mezh-dunarodnyh issledovaniy [Social phenomena — the magazine of the international researches]. No, pp. 100–106. (In Russ.).

**Сайфуллина А. М.,**

студент-специалист

**Тагильцева Ю. С., Аристов Р. А.,**

**Гончарова А. С., Марфицына О. В.,**

канд. мед. наук, врач высшей категории

## **РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПЕРВИЧНОГО ТАБАКОКУРЕНИЯ СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ «ДЫШУ СВОБОДНО!»**

Ежегодно табак приводит почти к шести миллионам случаев смерти, из которых более пяти миллионов случаев происходит среди потребителей и бывших потребителей табака и более шестисот тысяч — среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН, 36,6 % мальчиков пробуют курить в 11 лет и раньше (9 лет — 18,1 %, 13–14 лет — 22,2; %). Среди девочек наибольший процент пробующих курение отмечается в 13 и 14 лет (18,3 % и 16,7 % соответственно). Причинами первой пробы становится непонимание окружающих, стремление стать взрослым, подражание плохому примеру, проблемы в семье, школе.

*Ключевые слова:* подростки, табакокурение, изменение поведения

**Sayfullina A. M.,**

specialist

**Tagiltseva Y. S., Aristov R. A.,**

**Goncharova A. S., Marficyna O. V.,**

candidate of medical sciences,

doctor of higher category

## **IMPLEMENTATION OF THE PROJECT ON THE PREVENTION OF PRIMARY SMOKING AMONG CHILDREN AND ADOLESCENTS “I BREATHE FREELY!”**

Annually, tobacco causes almost 6 million deaths, of which more than 5 million cases occur among consumers and former tobacco users, and more than 600,000 are among non-smokers exposed to second-hand smoke. According to the Research Institute of Hygiene and Health Protection of Children and Adolescents, 36,6 % of boys are trying to smoke at 11 years old and earlier (9 years — 18,1 %, 13–14 years — 22,2 %). Among girls, the highest

percentage of testers was observed at 13 and 14 years (18,3 % and 16,7 %, respectively). The reasons for the first test are misunderstanding of others, the desire to become an adult, imitation of a bad example, problems in the family, school.

*Key words:* adolescents, smoking, behavior change

**П**роект «Дышу свободно» направлен на профилактику потребления табака среди учащихся 6—7 классов и содержит три модуля. Каждый модуль длительностью полтора часа включает несколько тем. Предлагаемая программа является многокомпонентной и включает в себя информирование участников, создание условий для развития их личностных ресурсов, формирование позитивной «Я-концепции», предоставление сведений о возможных источниках помощи.

Мы ставили перед собой простую задачу — создать пособие, с помощью которого можно было бы качественно, легко и с удовольствием провести профилактические занятия в школе. Целью проекта является формирование защитных навыков, препятствующих приобщению к табакокурению, а также снижение числа курящих среди подростков Екатеринбурга.

Всего была проанализирована 161 анкета. Они содержали вопросы на знание о вреде курения табака и электронных сигарет, также были включены вопросы о социально-психологическом благополучии (мотивация к учебе, здоровому образу жизни, успешность социальных контактов), самооценке образа жизни. Соотношение учащихся по полу: 58 % — мальчики, 42 % — девочки. Проводимое дважды анкетирование преследовало цель изучить, насколько изменится осведомленность школьников после проведенных занятий путем сравнения результатов до реализации проекта и после. Помимо этого, каждый модуль заканчивался проведением небольшого анкетирования по пройденной теме. Данная анкета включала в себя вопросы об удовлетворенности учениками проведенным занятием, о новой информации, полученной в ходе урока, об оставшихся без ответа вопросах и наличии каких-либо замечаний в адрес ведущих или проекта в целом. Кроме того, учащиеся оценивали ведущих по 5-балльной шкале. В ходе проведенной работы было проанализировано 114 анкет по теме первого модуля, 95 — по теме второго и 119 — по теме третьего.

Изменение результатов тестирования можно наблюдать в таблицах 1—6.

Таблица 1

## Анализ ситуаций, связанных с табакокурением

Вопрос	Ответ	Вводное анкетирование	Итоговое анкетирование
1. Могут ли эмоции стать причиной больших ошибок?	Да	72,0 %	94,8 %
	Нет	15,5 %	4,1 %
	Другой вариант	9,9 %	1,0 %
2. Связаны ли чувства и эмоции с нашим здоровьем?	Да	72,0 %	80,4 %
	Нет	23,6 %	18,5 %
	Другой вариант	3,7 %	1,1 %
3. Касаются ли тебя современные проблемы подростков?	Да	32,9 %	39,2 %
	Нет	49,7 %	55,7 %
	Другой вариант	13,7 %	5,1 %
4. Есть ли у тебя порядок действий при решении проблем?	Да	54,0 %	62,9 %
	Нет	36,0 %	28,9 %
	Другой вариант	8,7 %	8,2 %
5. Есть ли у тебя друзья?	Да	98,1 %	91,8 %
	Нет	1,2 %	6,2 %
6. Доверяешь ли ты рекламе?	Да	8,7 %	4,1 %
	Нет	68,3 %	75,3 %
	Другой вариант	23,0 %	20,6 %
7. Часто ли ты берешь пример с героев книг, фильмов, мультиков?	Да	24,2 %	26,8 %
	Нет	57,1 %	60,8 %
	Другой вариант	18,0 %	12,4 %
8. Что такое «стресс»? (множественный ответ)	Что-то непонятное	9,9 %	13,4 %
	То, о чем все говорят	5,6 %	1,0 %
	Проблема	26,7 %	55,7 %
	Хорошо	1,9 %	2,1 %
	Способ заставить себя работать	2,5 %	1,0 %
	То, что появляется, когда люди взрослеют	5,6 %	8,2 %
	То, что я испытываю каждый день	5,0 %	12,4 %
	Состояние повышенного напряжения организма как защитная реакция на раздражители	65,2 %	55,7 %
	Другой вариант	5,6 %	1,0 %
9. Курильщиками становятся намеренно?	Да	37,9 %	49,5 %
	Нет	36,0 %	50,5 %
	Другой вариант	21,7 %	

Окончание табл. 1

Вопрос	Ответ	Вводное анкетирование	Итоговое анкетирование
10. Есть ли зависимость от электронных сигарет?	Да	35,4 %	66,0 %
	Нет	51,6 %	34,0 %
	Другой вариант	10,6 %	
11. У курильщиков могут развиваться следующие проблемы со здоровьем: (множественный ответ)	Кашель	72,0 %	81,4 %
	Насморк	15,5 %	24,7 %
	Тошнота, рвота	28,6 %	48,5 %
	Проблемы с пищеварением	36,0 %	60,8 %
	Бессонница	29,8 %	46,4 %
	Гангрена	28,0 %	47,4 %
	Ухудшение цвета кожи, морщины	65,8 %	81,4 %
	Рак желудка	29,8 %	10,3 %
	Рак ротовой полости	43,5 %	67,0 %
	Рак гортани	35,4 %	75,3 %
	Болезни легких	78,3 %	64,9 %
	Болезни сердца	58,4 %	70,1 %
	Хрупкие кости	21,1 %	67,0 %
	Другой вариант	11,2 %	54,6 %
12. Что такое пассивное курение? (развернутый ответ)	Верный	30,6 %	62,9 %
	Неверный	69,4 %	37,1 %

Таблица 2

## Оценка занятий проекта учениками по пятибалльной шкале

Ответ	Модуль 1 (%)	Модуль 2 (%)	Модуль 3 (%)
«1»	0,88	0	2,52
«2»	1,75	4,21	0
«3»	2,63	7,37	5,04
«4»	25,44	18,95	8,4
«5»	69,30	69,47	84,03

Таблица 3

**Ответ на вопрос: «Узнали ли вы что-нибудь новое за время проведения проекта?»**

Ответ	Модуль 1 (%)	Модуль 2 (%)	Модуль 3 (%)
Узнали что-то новое	73,68	70,53	92,44
Не посчитали информацию новой	26,32	29,47	7,56

Таблица 4

**Ответ на вопрос: «Все ли вам понравилось в проекте?»**

Ответ	Модуль 1 (%)	Модуль 2 (%)	Модуль 3 (%)
Все не понравилось	0,88	3,16	1,68
Все понравилось	88,33	88,42	90,76
Посчитали занятия скучными, бесполезными	1,75	4,21	7,56

Таблица 5

**Ответ на вопрос: «Считаете ли вы занятие практически значимым?»**

Ответ	Модуль 1 (%)	Модуль 2 (%)	Модуль 3 (%)
Да	96,49	82,11	98,32
Нет	3,51	17,89	1,68

Таблица 6

**Ответ на вопрос: «Как вы оцениваете работу ведущих?»**

Ответ	Модуль 1 (%)	Модуль 2 (%)	Модуль 3 (%)
«1»	0,88	0	0
«2»	1,75	4,21	0
«3»	4,39	4,21	0
«4»	14,91	11,58	10,92
«5»	78,07	80	89,08

**Выводы.**

1. Все три модуля считаются практически значимыми и успешными в проведении, так как повысили информированность детей в вопросах о вреде табака, пассивного курения и социальной адаптации.

2. Вводные анкетирования показали достаточную информированность в некоторых вопросах, связанных с табакокурением, но все же требуется информационное просвещение со стороны общеобразовательных учреждений и семьи о вреде курения для человека и окружающих, о вреде электронных сигарет, о важности решения подростковых проблем.

3. Третий модуль был проведен качественнее и интереснее, поскольку был оценен респондентами значительно выше предыдущих. Это, безусловно, говорит о большем эффекте от занятия и предоставленной информации в перспективе.

Также были получены устные высокоположительные отклики от школ, участвующих в проекте.



**III. ФИЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ  
И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ  
В ИНДУСТРИИ СПОРТА**

---

**Бадретдинов Р.Р.,**

магистрант

**Голубева Т.Б.,**

канд. техн. наук, доц.

## **РАСШИРЕНИЕ ЧИСЛА УЧАСТНИКОВ ПРОЕКТА «БУДЬ В ФОРМЕ УРФУ!»**

В статье рассмотрена проблема доступного оздоровительного проекта, потенциальные участники которого часто высказывают свои возражения. В связи с этим в работе представлены типичные возражения и предложены варианты ответов, которые разработаны с использованием основных положений теории сервисной деятельности, валеологии, афоризмов и цитат известных авторов, пословиц и поговорок, а также особенностей проекта «Будь в форме УрФУ!».

*Ключевые слова:* сотрудники, студенты, Уральский федеральный университет, молодёжные проекты, здоровый образ жизни

**Badretdinov R. R.,**

master's degree

**Golubeva T. B.,**

Candidate of technical sciences,  
associate professor

## **INCREASE IN THE NUMBER OF PARTICIPANTS IN THE “BE IN THE FORM OF URFU!”**

The problem is Considered: there is an affordable health project, however, potential participants often have objections. The author highlights typical objections and offers answers. The variants are developed using the basic provisions of the theory of service activity, valeology, aphorisms and quotations of famous authors, Proverbs and sayings, as well as the features of the project “Be in the form of Urfu!”.

*Keywords:* employees, students, Ural Federal University, youth projects, healthy lifestyle

**А**ктуальность исследования обусловлена тем, что, несмотря на объективную потребность обучающихся и сотрудников УрФУ в оздоровительном проекте Спортивного клуба УрФУ «Будь в форме УрФУ!», спрос на абонементы недостаточно высок. При этом

у самих потенциальных участников проекта могут быть возражения, которые становятся обоснованием для отказа в приобретении абонеента.

Цель исследования — разработка технологии работы с возражениями, способствующей росту числа участников проекта «Будь в форме УрФУ!».

Цель проекта «Будь в форме УрФУ!» — массовое привлечение студентов и сотрудников к здоровому образу жизни. Задачи проекта «Будь в форме УрФУ!»: 1) создание комплекса доступных тренировок по популярным спортивным направлениям; 2) привлечение целевой аудитории к систематическим занятиям физической культурой и спортом; 3) формирование имиджа университета как вуза здорового образа жизни [10].

Достоинства проекта «Будь в форме УрФУ!»:

- самореализация участника в спорте;
- сопровождение профессиональных тренеров;
- доступность: стоимость занятия ниже, чем разовое посещение спортивных сооружений УрФУ (цена абонеента проекта «Будь в форме УрФУ» (12 занятий/мес.) составляет для студентов, сотрудников и обладателей карты друга УрФУ (без выбора тенниса) 1 500 руб. [9]);
- доступность по времени: тренировки проводятся в любое удобное время с 18:00 до 23:00 часов, продолжительность занятия — 1,5 часа;
- возможность присоединиться к новому спортивному движению (участвовать в акциях проекта, получать модную спортивную экипировку) [9].

Недостатки проекта «Будь в форме УрФУ!»: малая информированность о проекте целевой аудитории и неиспользование потенциала грамотно построенных коммуникативных технологий работы с клиентами.

В настоящее время авторы проекта «Будь в форме УрФУ!» для его продвижения используют следующие методы: размещение информации о проекте в социальных сетях (в том числе размещение информационного и мотивирующего роликов); проведение мастер-классов и открытых тренировок; возможность выиграть призы, почувствовать себя частью модного сообщества; создание линейки спортивной атрибутики и экипировки для постоянно вовлеченных в проект участников; присвоение титулов лучшим участникам проекта.

Анализ методов продвижения показал, что:

- 1) охват рекламой предусмотрен только для той части целевой аудитории, которая пользуется социальными сетями;

- 2) процедура расчета предусматривает общение только с клиентами, решившими внести оплату, общения же с сомневающимися потенциальными участниками проекта не предусмотрено, не разработаны стандарты общения с ними, включающими ответы на типичные возражения. Можно сделать выводы.

Во-первых, в дополнение к существующему каналу в социальных сетях информирования потенциальных участников проекта предлагается:

- точка продаж абонементов «Будь в форме УрФУ!» на территории учебных корпусов УрФУ в определенные дни — «День первый в Уральском федеральном», в третью неделю декабря (мы полагаем, что перед Новым годом у людей есть желание поменять свою жизнь); в даты, предшествующие Международному женскому дню (по наблюдениям авторов, в это время года люди задумываются о хорошей фигуре к летнему сезону);
- информирование преподавательского состава через стенды кафедр и отделов; распространение буклетов на заседаниях кафедр, ученых советов институтов и УрФУ; в личных кабинетах сотрудников и студентов; через корпоративную почту. Эта работа должна вестись системно, т.е. по программе продвижения услуги.

Во-вторых, необходимо совершенствовать продажи через социальные сети с использованием индивидуального подхода к каждому клиенту.

В-третьих, нужно предложить технологию продаж услуг, подходящую как для работы в сети «Интернет», так и для общения с сомневающимися потенциальными участниками проекта.

При очном общении предполагается продажа абонемента после общения продавца-консультанта с потенциальным участником проекта. При этом консультанту необходимо понравиться покупателю. Это можно сделать с помощью невербального поведения (улыбка и др.), комплимента. Установлению контакта способствуют приятный внешний вид консультанта, его уверенный голос, внимание и доброжелательность к клиенту.

Продавец точки продаж задает клиенту вопрос (табл. 1), и клиент отвечает. На этапе выявления потребностей главное — задавать определенные вопросы в определенной последовательности и уметь активно слушать клиента.

Таблица 1

**Вопросы к человеку, обратившемуся в офис продаж абонементов  
«Будь в форме УрФУ!»**

Вопрос	Цель
Как я могу к Вам обращаться?	Чтобы клиент чувствовал себя желанным. Чтобы получить нужную информацию. Чтобы использовать имя клиента не менее одного раза при разговоре
Вас заинтересовала программа «Будь в форме УрФУ!»?	Чтобы избежать ошибок и недоразумений при дальнейшей работе
Что бы Вы хотели получить для себя от участия в программе?	Чтобы получить нужную информацию.

Важно кратко и понятно рассказать про проект «Будь в форме УрФУ» и привести примеры. Нельзя показывать клиенту, что ему не рады, читать нравоучения, расспрашивать клиента о личной жизни, высказывать свое мнение без соответствующего предложения клиента, обсуждать с клиентами вопросы политики и религии, разговаривать с посторонними, когда клиент ждет. При этом клиент может высказать возражения, на которые продавец должен уметь отвечать (табл. 2).

Таблица 2

**Возражения клиентов и их преодоление**

Возражение	Преодоление
Моя физическая форма и так хорошая	Это замечательно, но Вы сможете не только проявить себя в нашем зале, но и закрепить результат, познакомиться с другими участниками проекта, найти новых друзей, получить модную экипировку и присоединиться к яркому спортивному движению!
Я и так не пропускаю занятия физической культурой в университете	Это замечательно, но, став участником проекта, Вы получите возможность с пользой провести досуг, позаниматься тем видом спорта, который, Вас привлекает, но не затрагивается на занятиях, улучшить свою физическую форму, познакомиться с другими участниками проекта, найти новых друзей, получить красивую экипировку и при желании присоединиться к модному движению!
Я и так много работаю физически	Это очень важно для поддержания Вашей физической формы. Однако, как правило, в ходе рабочих физических нагрузок задействованы одни и те же группы мышц, при этом другие важные группы мышц могут быть мало задействованы или вообще не задействованы и постепенно деградировать. В качестве примера вспомните своих родных и знакомых, длительное время занимающихся однообразным физическим трудом и уже

Возражение	Преодоление
	<p>имеющих некоторые заболеваниями, обусловленные именно им — заболевания суставов, грыжи и т. п. Таким образом, чрезмерная однообразная физическая нагрузка может принести реальный вред организму. Мы же предлагаем Вам выбрать виды спорта, которые смогут помочь Вам сохранить и мало нагруженные мышцы в тонусе. Занятия будут проходить с участием опытных тренеров и инструкторов, которые подберут подходящий для именно Вас комплекс упражнений. Это послужит отличной профилактикой возможных профессиональных заболеваний и поможет сохранить Вам нужную работоспособность на долгие годы.</p>
<p>Я слишком загружен по учебе/работе, буду не успевать — появятся задолженности</p>	<p>Отлично, что Вы добросовестный студент (ответственный сотрудник). В нашей жизни наблюдается недостаток таких людей. Наверное, Вам постоянно приходят предложения о выполнении каких-либо дополнительных нагрузок, потому что Ваши преподаватели (руководители) верят в то, что Вы их не подведете. Однако Вы замечаете, что теряете удовольствие от выполнения заданий и даже от такого напряженного ритма жизни? Бывает ли так, что Вы работаете через силу? Тогда Вам нужно срочно вступать в наши ряды. Продолжительность одного занятия всего полтора часа, взамен Вы получите удовольствие от смены деятельности, отвлечетесь от вызывающих затруднение проблем и сможете без самопринуждений сделать больше заданий за меньшее время! Вспомните, что многие великие люди говорили о пользе физических упражнений для умственной работоспособности: «Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа» (Виктор Гюго, французский писатель); «В здоровом теле — здоровый дух».</p>
<p>Боюсь, что эти занятия не одобрят члены моей семьи</p>	<p>Это замечательно, что Вы — отличный семьянин и в первую очередь считаетесь с мнением семьи. А как Вы думаете, почему они не одобряют Ваши занятия? Они боятся, что я буду меньше бывать дома. Но Вы можете прийти на занятия вместе. Если даже Ваш супруг (супруга) не имеет отношения к УрФУ, он (она) сможет лучше понимать Вас, войдя в среду университета и занимаясь общим для Вас занятием. Не забывайте, что занятия физической культурой — это профилактика многих болезней и совершенствование внешнего вида, в чем Ваша семья заинтересована.</p> <p>Я и так много домашних дел не успеваю сделать. После занятий Вы почувствуете прилив бодрости, который будет передаваться членам Вашей семьи, и вместе Вы сделаете многое на благо семьи. Они не хотят тратить средства на эти занятия. Занятия стоят очень недорого (1500—2000 рублей в месяц), наверное, Вы все равно тратите некоторые суммы на досуг, и не всегда его формы полезны для здоровья. Участие же в проекте позволит Вашей семье в будущем сэкономить на походах к врачам и лекарствах, у которых всегда есть побочные эффекты. А русская пословица утверждает, что «здоров буду — и денег добуду».</p>

Разработанный проект «Будь в форме УрФУ!» дает возможность обеспечить первоклассными тренировками всех желающих. Более того, это оздоровительное движение может стать модным стилем студенческой жизни, однако на этапе продвижения проекта необходимо задействование коммуникативных технологий с учетом возможных возражений потенциальных участников.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Спортивный Клуб УрФУ: официальный сайт [Электронный ресурс]. — URL: <https://sport.urfu.ru/activity/> (дата обращения: 13.04.2018).
2. Рякина Е. В., Коробова А. В., Точилова И. С. Формирование здорового образа жизни студента в рамках проекта «Будь в форме» // Здоровье, физическая культура и спорт в высшей школе: опыт, проблемы и перспективы : сб. мат. Всерос. заоч. научно-практ. конф. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2018. — С. 210–214.

#### **LIST OF REFERENCES**

1. Sportivnyj Klub UrFU: oficial'nyj sajt [Sports Club UrFU: the official site]. [Electronic resource]. URL: <https://sport.urfu.ru/activity/> (accessed: 13.04.2018)
2. Ryakina E. V., Korobova A. V. & Tochilova I. S. (2017). Formirovanie zdorovogo obraza zhizni studenta v ramkah proekta «Bud' v forme» [Formation of a healthy lifestyle of the student within the Be in Shape project] [Electronic resource]. In: Zdorov'e, fizicheskaya kul'tura i sport v vysshej shkole: opyt, problemy i perspektivy: [Health, physical culture and sport at the higher school: experience, problems and prospects: The collection of materials of the All-Russian correspondence scientific and practical conference, Ekaterinburg, Publishing house of the Ural federal university, pp. 210–214]. URL: <http://elar.urfu.ru/handle/10995/57358> (accessed: 23.04.2018).

УДК 796.01:642.5

**Лифановская Е. В.,**

бакалавр

**Голубева Т. Б.,**

канд. техн. наук, доц.

## **УСЛУГИ ЭКОПИТАНИЯ ПРЕДПРИЯТИЙ СЕЗОННЫХ ВИДОВ СПОРТА**

Рассмотрена проблема внедрения экоконтцепции на предприятия общественного питания, расположенные на локациях сезонных видов спорта Свердловской области. Преимущества предложенного размещения: общность целевой аудитории — потребители экопродукции и физкультурно-оздоровительных услуг; природный ландшафт; рост загруженности предприятия оздоровительного сервиса в несезонный период. Рассмотрены такие компоненты экоконтцепции предприятия общественного питания, как месторасположение; целевая аудитория; внешнее оформление и дизайн; экоупаковка, оборудование, позволяющее минимизировать выбросы загрязнений, и др.

*Ключевые слова:* экологизация, экоконтцепция предприятия общественного питания, предприятия сезонных видов спорта, экологически чистые продукты, физкультурно-оздоровительный сервис

**Lifanovskaia E. V.,**

bachelor

**Golubeva T. B.,**

candidate of technical sciences,

associate professor

## **ECO-NUTRITION SERVICES FOR SEASONAL SPORTS ENTERPRISES**

The problem of introducing an eco-concept for public catering establishments situated at the locations of enterprises of seasonal sports of the Sverdlovsk region. Benefits of the proposed location: the generality of the target audience of consumers of eco-products and physical culture and health services; natural landscape; the growth of the workload of the health service enterprise in the off-season period. The components of eco concepts of catering enterprises are considered: location; naming; the target audience; outdoor design and interior design; menu, cooking technology with the preservation of valuable food components; staff motivated to comply with environmental requirements; furniture, dishes, eco-packaging, equipment that minimizes pollution emissions; informing customers; separate collection of



garbage. Around Yekaterinburg, seasonal enterprises of the sports industry have been identified, on the locations of which catering enterprises with an eco-concept could be created.

*Keywords:* ecologization, eco-concept of the catering enterprise, enterprise of seasonal sports, environmentally friendly clean products, fitness and health services

**И**ндустрия спорта — это часть национальной экономики, связанная с производством, продвижением и сбытом спортивных товаров и услуг, организацией и проведением спортивных событий, а также спонсорством в спорте. Сервис в индустрии спорта нацелен на оказание услуг потребителю в целях его оздоровления и физического развития.

Природная среда является существенным фактором, влияющим на сферу физкультурно-оздоровительных услуг. Главным образом сезонность для предприятий физкультурно-оздоровительного сервиса определяется местными природно-климатическими условиями и ресурсами в целом, временем года (школьные и студенческие каникулы, массовые отпуска) и другими факторами. По степени интенсивности потребления услуг различают четыре ценовых периода сезона: пик, высокий, низкий, мертвый. При этом грамотная политика предприятий сервиса может привлечь клиентов и в период низкого сезона. Выделены пути повышения загруженности в низкий сезон, в том числе введение внесезонных услуг и использование уникальности месторасположения.

Сезонные предприятия индустрии спорта в Свердловской области можно условно разделить на летние и зимние. К летним относятся пляжи, лодочные станции, яхт-клубы и др., к зимним — горнолыжные комплексы, лыжные базы, катки, центры по санному спорту, прокату снегоходов, езды в собачьих упряжках, клубы любителей зимнего плавания и др. Часто наблюдается, что с целью загрузки предприятий иногда в одном и том же комплексе присутствует ориентация как на зимний, так и на летний вид спорта. К примеру, лыжно-лодочная станция в городе Каменск-Уральский. Однако даже в таком случае существует проблема загрузки предприятия в межсезонный период. Следует отметить, что сезонные предприятия индустрии спорта, по сути, являются курортами выходного дня, так как в большинстве случаев они не подразумевают долгое пребывание, а основной целевой аудиторией предприятий данного сегмента являются жители ближайших городов.

Проведенный обзор литературных данных позволил выделить особенности сезонных предприятий индустрии спорта Свердловской области.

1. Проблемы с загруженностью во внесезонный/межсезонный период. Выходом из данной ситуации могло бы стать активное внедрение внесезонных услуг с учетом ценностей целевой аудитории.

2. Целевая аудитория — люди со средним и выше уровнями дохода, стремящиеся к здоровому образу жизни и любящие природу, склонные к околоспортивным развлечениям.

3. Расположение за городом или на окраинах мегаполиса. Активное задействование природного ландшафта и ландшафтного дизайна с целью привлечения клиентов.

4. Наличие комплекса дополнительных услуг, в том числе для большинства предприятий услуг предоставления питания.

При этом, на наш взгляд, с целью наиболее полного удовлетворения необходимости потребителя в оздоровлении, а также внедрения идей экологизации в его сознание, на локациях сезонных видов спорта целесообразна реализация экоконтцепции предприятия общественного питания.

Сравним по критерию экологичности деятельность экопредприятия общественного питания на локациях сезонных видов спорта и городского экоресторана (см. табл.).

*Таблица*

**Сравнение ресторанов с экоконтцепцией, расположенных в городе и на локациях сезонных видов спорта**

Характеристика	Городской экоресторан		Экоресторан на локациях сезонных видов спорта	
	Реализация	Соответствие экоконтцепции	Реализация	Соответствие экоконтцепции
Расположение	В центре города/на окраине города	Нет/возможно, да	За городом/на окраине города	Да/возможно, да
Ландшафт	Городской, в ряде случаев возможно использование ландшафтного дизайна	Нет	Природный, возможно использование ландшафтного дизайна	Да
Целевая аудитория	Люди со средним и выше уровнем дохода, с ценностями здорового образа жизни, случайные посетители	Да	Люди со средним и выше уровнем дохода, с ценностями физической культуры и спорта, здорового образа жизни, редко случайные посетители	Да

Характеристика	Городской экоресторан		Экоресторан на локациях сезонных видов спорта	
	Реализация	Соответствие экоконцепции	Реализация	Соответствие экоконцепции
Здоровье посетителей	Возможен приход посетителей с острыми инфекционными заболеваниями	Нет	Посетители здоровы	Да
Вода	Привозная, в экоупаковке	Да	Привозная, в экоупаковке, возможны собственные источники	Да
Исходное сырье	Экопродукты	Да	Экопродукты, возможно самостоятельное выращивание некоторых видов	Да
Загрязненность прилегающей территории (при соблюдении экологического законодательства предприятием)				
Воздух	Высокая	Нет	Низкая	Да
Шум	Высокая	Нет	Низкая	Да
Электромагнитные излучения	Высокая	Нет	Низкая	Да

Видно, что внедрение данной услуги на сезонном предприятии индустрии спорта имеет неоспоримые преимущества:

- расположение в месте с прекрасным природным ландшафтом, свежим воздухом, что способствует решению важной социальной проблемы — экологизации сознания посетителей;
- возможность быстрой доставки сырья от производителя, а также самостоятельного выращивания некоторых видов сырья;
- возможность использования природной воды родников;
- мотивы потребления физкультурно-оздоровительных услуг и потребления экопродуктов идентичны. В обоих случаях потребитель стремится к оздоровлению, при этом чем выше у него социальный статус, тем более ярко выражено стремление к потреблению качественной продукции.

В ходе исследования проведен анализ деятельности предприятий сезонных видов спорта в окрестностях Екатеринбурга, выделены места для расположения заведений общественного питания с экоконцепцией.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Ушинский К. Д. Избранные педагогические сочинения в 2 т. Т. 1. Вопросы воспитания. — М. : Гос. учебно-педагогическое изд-во Министерства просвещения РСФСР, 1953. — 640 с.
2. Дворникова Е. В. Обзор российского рынка экологически чистых продуктов питания // Исследования консалтинговой компании «Дворникова и партнеры» [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.kramola.info/vesti/novosti/obzor-rossiyskogo-rynka-ekologicheski-chistyh-produktov-pitaniya> (дата обращения: 09.12.2017).
3. Научно-технический энциклопедический словарь [Электронный ресурс]. — URL: [goo.gl/NJ5SPJ](http://goo.gl/NJ5SPJ) (дата обращения: 14.03.2018).
4. Лифановская Е. В. Нейминг предприятия общественного питания с эко-концепцией // X Междунар. студенческая электронная научная конф. «Студенческий научный форум-2018» [Электронный ресурс]. — URL: <https://www.scienceforum.ru/2018/3052/6963> (дата обращения: 1.04.2018).

#### LIST OF REFERENCES:

1. Ushinskij K. D. (1953). Izbrannye pedagogicheskie sochineniya v dvuh tomah. Tom I. Voprosy vospitaniya [The chosen pedagogical compositions in two volumes. Volume first. Questions of education]. Moscow, State educational and pedagogical publishing house of the Ministry of Public Education of RSFSR, 640 p. (In Russ.).
2. Dvornikova E. V. (2017). Obzor rossijskogo rynka ehkologicheski chistyh produktov pitaniya [The review of the Russian market of organic food]. In: Issledovaniya konsaltingovoj kompanii “Dvornikova i partnery” [Researches of the consulting company “Dvornikova and Partners”] [Electronic resource]. URL: <http://www.kramola.info/vesti/novosti/obzor-rossiyskogo-rynka-ekologicheski-chistyh-produktov-pitaniya> (accessed: 09.12.2017). (In Russ.).
3. Nauchno-tehnicheskij ehnciklopedicheskij slovar' [Scientific and technical encyclopedic dictionary] [Electronic resource]. URL: [goo.gl/NJ5SPJ](http://goo.gl/NJ5SPJ) (accessed: 14.03.2018). (In Russ.).
4. Lifanovskaya E. V. Nejming predpriyatiya obshchestvennogo pitaniya s ehkokonceptiej [A naming of the enterprise of public food with the what concept]. In: X Mezhdunarodnaya studencheskaya ehlektronnaya nauchnaya konferenciya “Studencheskij nauchnyj forum-2018” [X International student's electronic scientific conference “Student's Scientific Forum-2018”] [Electronic resource]. URL: <https://www.scienceforum.ru/2018/3052/6963> (accessed: 01.04.2018). (In Russ.).

**Лыткина А. О.,**

бакалавр

**Голубева Т. Б.,**

канд. техн. наук, доц.

## **РАЗРАБОТКА КОНЦЕПЦИИ ФЕСТИВАЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ПЛОЩАДКЕ УРАЛЬСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Описан анализ фестивалей здорового образа жизни (ЗОЖ), проводимых в России и мире, который дает представление об их основных направлениях, а также интересе населения к подобным мероприятиям. Проведен авторский опрос об интересующих жителей Екатеринбурга вопросах валеологии. Результаты показали повышенный интерес респондентов к своему здоровью и недостаточную информированность в вопросах ЗОЖ. Разработано предложение по проведению образовательного фестиваля ЗОЖ на базе Уральского федерального университета.

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни, фестиваль, физкультурно-оздоровительный сервис

**Lytkina A. O.,**

bachelor

**Golubeva T. B.,**

candidate of technical sciences, associate professor

## **DEVELOPMENT OF THE CONCEPT OF A HEALTHY LIFESTYLE FESTIVAL ON THE SITE OF URAL FEDERAL UNIVERSITY**

In this article is purposed hold a healthy lifestyle festival on the site of Ural Federal University, because the author's survey results of inhabitants of Yekaterinburg showed their interest in healthy lifestyle and lack of full knowledge. The analysis of healthy lifestyle festivals in Russia and the world for evaluation of their program was given. This experience helped us preparation the program of the event.

*Keywords:* healthy lifestyle, festival, fitness and health services

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом [1]. С каждым годом интерес к ЗОЖ растет. В средствах массовой информации публикуется значительное количество социальной рекламы, пропагандирующей ЗОЖ, а на рынке представлен широкий выбор товаров и услуг, направленных на поддержание интереса потребителей к ЗОЖ.

Становится очевидным, что ЗОЖ востребован у населения, и это поле для активного ведения предпринимательской деятельности и продвижения предприятий за счет мероприятий, пропагандирующих данное течение. Актуальность исследования обусловлена отсутствием в крупнейшем российском мегаполисе — Екатеринбурге — масштабного мероприятия, раскрывающего все аспекты ведения ЗОЖ и привлекающего участников к данному течению.

Между тем в 2017 году Правительством России утвержден паспорт проекта «Формирование здорового образа жизни». Проект предполагает увеличить долю россиян, ведущих ЗОЖ, до 45 % к 2019 году и до 60 % к концу 2025 года [2]. Мы исходим из того, что для достижения целевого показателя население необходимо информировать путем проведения специализированных мероприятий, в том числе фестивалей.

Нами был проведен анализ фестивалей (см. табл.), пропагандирующих ЗОЖ, в том числе в Москве («ЗОЖ 2.0 — Перезагрузка» [3], Красноярске («#Здоровый») [4], Нидерландах («Healthy Fest») [5], Сингапуре («Healthy Lifestyle Festival SG») [6].

По итогам анализа можно сделать вывод: фестиваль, пропагандирующий ЗОЖ, должен быть общественным праздником, цель которого не только приобщить людей к этому движению и уведомить их о конкретных правилах ведения ЗОЖ, но и предоставить пространство для проведения досуга, развлечения, обучения и знакомства.

При опоре на эти данные была разработана концепция фестиваля ЗОЖ на площадке Уральского федерального университета.

Мероприятие будет проходить один день, провести его планируется в июле 2018 года. Программа фестиваля будет включать в себя восемь блоков, раскрывающих основные вопросы горожан о ЗОЖ: рациональное питание, физическая активность, психологическое здоровье, закаливание, сексуальная культура, поддержание иммунитета, социальная экология и гигиена тела. Их выбор зависел от результатов эмпирического исследования: с 10 по 25 апреля 2018 года нами был проведен опрос 103 жителей Екатеринбурга об основных интересующих их областях ЗОЖ. Респонденты — 71,8 % женщин и 28,2 % мужчин в возрасте

от 12 до 43 лет. Основная часть респондентов — студенты бакалавриата (65,7 %). Все предложенные участникам опроса разделы валеологии вызвали интерес. При этом большинство респондентов (94,2 %) ответили, что наиболее интересным для них является здоровье психики, наименьшее количество респондентов (75,7 %) заинтересовала сексуальная культура.

*Таблица*

#### **Анализ фестивалей здорового образа жизни России и мира**

Название	Место и время проведения, организаторы	Программа фестиваля	Результаты
«ЗОЖ 2.0 — Перезагрузка»	Москва, Музей-заповедник Царицыно, 5–6 августа 2017 года, Общероссийская общественно-государственная просветительская организация «Российское общество «Знание» при поддержке «Регионального общественного фонда поддержки здорового образа жизни, спорта и туризма», Федерации спортивного ориентирования России, Русской национальной ассоциации скандинавской ходьбы, Федерации спортивного туризма России и Центра айкидо «Айкикай»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• создание и распространение методических материалов по любительскому спорту;</li> <li>• организация спортивных открытых тренировок и показательных выступлений;</li> <li>• проведение лекций и мастер-классов;</li> <li>• пропаганда семейного отдыха и туризма;</li> <li>• информирование о вреде употребления алкоголя и табакокурения;</li> <li>• тестирование на predisposedness к видам спорта;</li> <li>• испытания на знак ГТО</li> </ul>	Посетило более 30 000 участников, более 300 из них выполнили нормы ГТО (Все-российский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»). Проведено 53 мероприятия (мастер-классы, соревнования и др.) с охватом более 14 500 человек
«#Здоровый»	Красноярск, 6–7 октября 2017 года, Министерства спорта, здравоохранения и образования Красноярского края, Администрация Губернатора Красноярского края, Агентство молодежной политики и реализации программ общественного развития Красноярского края, Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В. Ф. Войно-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• лекции о рациональном питании и адекватных физических нагрузках;</li> <li>• раскрытие вопросов социальной экологии,</li> <li>• консультирование в вопросах сексуальной культуры, индивидуальной траектории развития в спорте;</li> <li>• осмотр на возможное наличие онкологических опухолей;</li> <li>• личное общение с тренерами фитнес-клубов,</li> </ul>	Правительство Красноярского края устроило для жителей Красноярска праздник здоровья, на котором можно не только проверить свой физические показатели, но и узнать много нового, изменить свой взгляд на быто-

Название	Место и время проведения, организаторы	Программа фестиваля	Результаты
	Ясенецкого, Выставочная компания «Красноярская ярмарка» и МВДЦ «Сибирь»	детских спортивных школ и секций, а также с врачами и экспертами в области экологии; <ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомство жителей города с туристско-рекреационными возможностями Красноярского края;</li> <li>• проведение экспресс-диагностики организма;</li> <li>• пункт сдачи донорской крови;</li> <li>• организация спортивных открытых тренировок и показательных выступлений;</li> <li>• открытие специальной интерактивной выставочной локации, направленной на продвижение Универсиады-2019, проходящей в Красноярске</li> </ul>	вые и поведенческие привычки, понять, что поддержание здоровья может быть увлекательным
«Healthy Fest»	Нидерланды, Зеволде, территория отеля Parcs de Eemhof, который расположен в семейном парке отдыха возле озера Эммер, 8–10 июня 2018 года	<ul style="list-style-type: none"> <li>• лекции, семинары, мастер-классы по приготовлению еды и напитков;</li> <li>• открытые тренировки (всего около 50 направлений), включающие восточные практики, силовые упражнения, танцы;</li> <li>• медитации, дискуссии о повышении работоспособности</li> </ul>	Нет данных
«Healthy Lifestyle Festival SG»	Сингапур, площадка многофункционального спортивно-развлекательного комплекса Singapore Spots Hub и торгового центра Kallang Wave Mall. 11–12 ноября 2017 года. Министерство здраво-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организация спортивных открытых тренировок и показательных выступлений;</li> <li>• лекции, семинары, мастер-классы по приготовлению еды и напитков;</li> </ul>	В 2016 году фестиваль посетили более 136 000 человек, сингапурский фестиваль — общенациональный празд-



Название	Место и время проведения, организаторы	Программа фестиваля	Результаты
	охранения и Совет по укреплению здоровья	<ul style="list-style-type: none"> <li>• мероприятия, раскрывающие вопросы здорового образа жизни для детей;</li> <li>• организация досуга жителей: концерты, развлекательные программы, просмотр семейных фильмов</li> </ul>	ник, который пропагандирует не только поддержание здоровья и ЗОЖ, но и семейные ценности

Лекции и мастер-классы будут проводить как преподаватели УрФУ, так и партнеры мероприятия — местные фитнес-центры, школы танцев и йоги, спортивные центры, эксперты в области питания, экологии, стиля, формирования семьи, местные производители органических товаров. На базе института физической культуры, спорта и молодежной политики в лаборатории «Спортивные и оздоровительные технологии» по предварительной записи возможно пройти тестирование своих психофизиологических особенностей, работоспособности организма, а также получить рекомендации по физическим нагрузкам. Также сотрудниками медсанчасти УрФУ может быть проведен демонстрационный инструктаж об оказании первой доврачебной помощи в чрезвычайных и экстремальных ситуациях.

Площадка Уральского федерального университета выбрана с целью повышения имиджа вуза как учебного заведения, заботящегося о здоровье своих студентов и сотрудников. Анализ эмпирического исследования показал, что ЗОЖ — популярная тема среди молодежи, 94,2 % опрошенных важно быть психологически и физиологически здоровыми. Остальные 5,8 % уверены, что ради ЗОЖ необходимо тратить много времени и финансовых средств, разрушить данный стереотип — основная задача мероприятия.

Фестиваль планируется проводить на регулярной основе. Во-первых, все вопросы, касающиеся ЗОЖ, невозможно включить в программу одного дня, вместе с этим рынок предоставляемых услуг и товаров растет, появляются новые технологии. Во-вторых, проведение части фестиваля на открытом воздухе станет для Уральского федерального университета новой традицией, а расширение базы партнеров и регулярная работа с ними создаст возможность для развития партнерских отношений.

#### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. — URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый\\_образ\\_жизни/](https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый_образ_жизни/) (дата обращения: 21.04.2018).
2. Правительство утвердило проект о здоровом образе жизни у россиян//РИА Новости: официальный сайт [Электронный ресурс]. — URL: <https://ria.ru/society/20170807/1499868372.html> (дата обращения: 21.04.2018).
3. Официальный сайт фестиваля «ЗОЖ 2.0» [Электронный ресурс]. — URL: <http://festzog.ru/> (дата обращения: 22.04.2018).
4. Официальный сайт фестиваля умного и здорового образа жизни «#Здоровый» [Электронный ресурс]. — URL: <http://фестивальздоровый.рф> (дата обращения: 22.04.2018).
5. Homepage — Healthy Fest [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.healthyfest.nl/> (дата обращения: 23.04.2018).
6. Healthy Lifestyle Festival SG [Электронный ресурс]. — URL: <https://www.healthhub.sg/programmes/101/healthy-lifestyle-festival-sg/#overview> (дата обращения: 23.04.2018).

#### **LIST OF REFERENCES:**

1. Zdorovyj obraz zhizni [Healthy lifestyle] [Electronic resource]. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Zdorovyj\\_obraz\\_zhizni/](https://ru.wikipedia.org/wiki/Zdorovyj_obraz_zhizni/) (accessed: 21.04.2018). (In Russ.).
2. Pravitel'stvo utverdilo proekt o zdorovom obraze zhizni u rossi-yan [The government approved the project about a healthy lifestyle at Russians]. In: Russian News Agency News. Official site [Electronic resource]. URL: <https://ria.ru/society/20170807/1499868372.html> (accessed: 21.04.2018). (In Russ.).
3. Oficial'nyj sajt festivalya "ZOZH 2.0" [Official site of the ZOZh 2.0 festival] [Electronic resource]. URL: <http://festzog.ru/> (accessed: 22.04.2018). (In Russ.).
4. Oficial'nyj sajt festivalya umnogo i zdorovogo obraza zhizni "#Zdorovyj" [Official site of a festival clever and healthy lifestyle "#Zdorovyj"] [Electronic resource]. URL: <http://festival'zdorovyj.rf> (accessed: 22.04.2018). (In Russ.).
5. Homepage — Healthy Fest [Electronic resource]. URL: <http://www.healthyfest.nl/> (accessed: 23.04.2018).
6. Healthy Lifestyle Festival SG [Electronic resource]. URL: <https://www.healthhub.sg/programmes/101/healthy-lifestyle-festival-sg/#overview> (accessed: 23.04.2018).

УДК 796:379.8(470.54)

**Пинженина Д. В.,**

бакалавр

**Тропина Л. К.,**

канд. пед. наук

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ ЖИТЕЛЕЙ ПОСЕЛКА ГОРОДСКОГО ТИПА В АКТИВНЫХ ФОРМАХ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА (НА ПРИМЕРЕ ГОРОДСКОГО ОКРУГА РЕФТИНСКИЙ)**

В работе приведены результаты исследования потребностей жителей поселка городского типа Рефтинский в организации активного совместного досуга родителей и детей. В ходе исследования рассмотрены современные тенденции в организации семейного досуга в России и за рубежом. Проведен анализ существующей системы организации физкультурно-спортивной работы с населением. Сделан анализ результатов анкетного опроса жителей для выявления потребностей в активных формах семейного досуга. Итогом работы является предложение концепции новой формы семейного досугового мероприятия для жителей поселка на основе проведенного анализа.

*Ключевые слова:* семейный досуг, активный досуг, потребности жителей, физкультурно-спортивная деятельность

**Pinzhenina D. V.,**

bachelor

**Tropina L. K.,**

candidate of pedagogical sciences

## **RESEARCH OF NEEDS OF RESIDENTS OF THE URBAN-TYPE SETTLEMENT FOR ACTIVE FORMS OF FAMILY LEISURE (ON THE EXAMPLE OF THE CITY DISTRICT REFTINSKY)**

The paper presents the results of a study of the needs of residents of the urban-type settlement of Reftinsky in the organization of active joint leisure of parents and children.

In the course of the research, modern trends in the organization of family leisure in Russia and abroad are considered. The analysis of the existing system of organization of physical culture and sports work with the population in the village of Reftinsky was carried out. An analysis of the results of the questionnaire survey of residents to identify the needs for active forms of family leisure. The result of the work is the proposal of the concept of a new form of family entertainment for residents of the urban settlement, based on the analysis.

*Keywords:* family leisure, active leisure, residents' needs, physical culture and sports activities

Семейный досуг — это часть свободного времени, которая предполагает добровольное и совместное участие членов семьи в разнообразных видах как активной, так и пассивной деятельности, способствующей сплочению семейного коллектива, направленная на развитие личности, восстановление психических и физических сил, а также на формирование родительских и супружеских отношений, на генерацию, хранение и развитие нравственных и культурных ценностей, норм, образцов поведения членов семьи [1, с. 14].

По данным исследования сотрудников Высшей школы экономики (ВШЭ), проведенного в 2017 году, только 20 % всех прогулок дети совершают с родителями. Так, чаще всего дети проводят время в компании родителей, прогуливаясь по магазинам и торговым центрам (66 %), меньший процент пришелся на прогулки в парках (41 %). Формы культурно-познавательного досуга еще менее популярны: 19 % бывали на выставках или театрах, 9 % ходили на городские мероприятия, 3 % посещали занятия для детей и родителей [2].

Вследствие недостатка взаимопонимания на фоне всеобщей погруженности в виртуальный мир (Интернет, компьютерные игры) и отсутствия интереса проводить большое количество времени в кругу семьи разрушаются внутрисемейные связи, каждый член семьи начинает жить сам по себе. В данной ситуации человек становится более подверженным влияниям окружающего мира [3, с. 5].

Данная проблема послужила поводом для проведения исследования, целью которого являлось выявление потребностей жителей поселка городского типа Рефтинский в услуге по организации семейного физкультурно-спортивного мероприятия как одной из форм активного совместного досуга родителей и детей.

Если обратиться к новейшему опыту организации семейного досуга в регионах России, то следует отметить многочисленные мероприятия Департамента образования города Москвы по активизации работы учреждений социально-культурной сферы с семьей. В настоящее время в Москве, Московской области и Санкт-Петербурге реализуется целевая программа «Семья — 21 век». Программа включает организацию и проведение тематических фестивалей и календарных праздников, социальных и благотворительных акций, соревновательных спортивных мероприятий, открытых и корпоративных елок, организацию зимних и летних аттракционных комплексов [4].

Активный досуг — один из действенных способов укрепления взаимоотношений в семье. Занятия физическими упражнениями снимают усталость человека в моральном и физическом смысле, что является

необходимым условием для благоприятного климата в семье [5, с. 468]. Формами активного семейного досуга являются прогулки на природе и свежем воздухе, пешие походы, соревнования, экскурсионные маршруты и т. д.

Городской округ Рефтинский (далее ГО Рефтинский) расположен в центральной части Свердловской области, в 110 километрах от Екатеринбурга, находится в ведении административно-территориальной единицы — города Асбест. ГО Рефтинский по размеру территории, численности населения и масштабам производства равен небольшому городу и является самым крупным поселком городского типа Свердловской области. Общая численность населения поселка составляет 16 201 человек (2017 год) [6].

На сегодняшний день доля систематически занимающихся физической культурой и спортом в Рефтинском составляет 4928 человек (2018 год), что составляет 33 % от общей численности населения [7]. В рамках Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 года предусматривается показатель численности занимающихся для сельской местности в 26 % (2017 год). Рефтинский опережает данный план [8].

Единая пропускная способность всех спортивных сооружений ГО Рефтинский равна 1172 человека в час, что составляет 59 % и превосходит план Государственной программы Свердловской области до 2024 года на 25,5 % [9].

Здесь расположены два учреждения физкультурно-спортивной направленности: Ледовая арена МАУ «Рефт — Арена» и МБУ ДО «ДЮСШ «Олимп».

В календарном плане официальных физкультурных мероприятий на 2018 год представлено 14 мероприятий, в том числе одно для лиц с ограниченными возможностями здоровья [10].

К мероприятиям с участием родителей и детей относятся следующие мероприятия: семейные веселые старты «Мама, папа, я — дружная семья», семейная лыжная эстафета «Семейный забег».

Для выявления потребностей жителей ГО Рефтинский по направлению спортивно-массовой работы с населением и актуализации вопроса организации семейного досуга на базе кафедры сервиса и оздоровительных технологий ИФКСиМП УрФУ было проведено исследование. Респондентам предлагалось ответить на вопросы авторской интернет-анкеты «Семейный досуг в Рефтинском».

В исследовании приняло участие 287 человек, в том числе 195 женщин и 92 мужчины (68 %/32 %) от 18 до 70 лет, из них 50 учатся, 213 ра-

ботаю, 11 находятся на пенсии и 13 занимаются воспитанием детей дома. Состав респондентов по сферам профессиональной деятельности: представители сфер энергетики, образования, спорта, медицины, бизнеса, искусства, туризма, ЖКХ, строительства, экономики, юриспруденции, сельского хозяйства, государственной службы и сферы услуг.

При анализе ответов респондентов было выявлено, что 92 % опрошенных старается организовывать семейный досуг. Мы попытались выявить, насколько часто люди проводят время со своей семьей и получили следующие результаты. Четверть из тех, кто уделяет этому внимание, один раз в неделю посвящает свободное время своей семье, и только 10 % делает это чаще. 23 % организует совместный досуг несколько раз в месяц, а 34 % делает это еще реже.

Далее мы обратились к вопросам предпочтений и предоставили респондентам возможность сделать выбор из одиннадцати вариантов в пользу пяти наиболее привлекательных на их взгляд форм досуга, которые они выбирают для своей семьи.

По результатам опроса большинство респондентов ответили, что отдают предпочтение отдыху на природе (67 %) и прогулкам на свежем воздухе (56 %). Кроме прогулок, актуальными формами досуга, по мнению респондентов, являются встречи с родственниками и выезды в другие города. Данный показатель можно трактовать следующим образом. В первую очередь это связано с миграцией молодого поколения Рефтинского в большие города (Екатеринбург, Тюмень, Челябинск, Пермь, Санкт-Петербург, Москва и др.) из-за отсутствия высших учебных заведений в поселке, вследствие чего родители и дети вынуждены жить на расстоянии. Во-вторых, сказывается близость соседних городов, обладающих большей досуговой привлекательностью. Каждый второй житель Рефтинского из опрошенных предпочитает культурную программу и довольно часто посещает муниципальные мероприятия (33 %).

Среди ответивших рефтинцев менее популярны пассивные формы досуга, которые включают в себя просмотр телевизора и постоянное пребывание дома в свободное время (25 %). Однако занятия физической культурой и спортом в качестве предпочтительной формы семейного досуга выбирают лишь 20 % опрошенных. Возможно, это связано не с отсутствием желания самих жителей, а с дефицитом пространств для организации семейного спортивного досуга. Занятия физической культурой и спортом являются частью образа жизни 72 % опрошенных. Посещают муниципальные спортивно-массовые мероприятия 74 % опрошенных. Среди самых популярных опрошенные отметили «Кросс нации» — 63 %, «Лыжную Россию» — 56 %. Это достаточно ожи-

даемый показатель, так как в данных мероприятиях распространено участие больших групп людей от лица предприятий и школ. Подобные мероприятия, как правило, проходят очень масштабно (для их проведения перекрывают все дороги населенного пункта) и зрелищно, поэтому каждый прохожий становится их частью.

Выразили свое согласие с позицией о том, что создание пространств для совместного семейного досуга жителей ГО Рефтинский является одной из приоритетных задач спортивно-массовой работы, более половины участников опроса (59 %, 36 % — «скорее да, чем нет»). По мнению 37 % респондентов, в Рефтинском проводится недостаточное количество семейных спортивных мероприятий (52 % затруднились, 11 % — против). Заявили о необходимости создания нового спортивно-массового мероприятия для всей семьи 85 % респондентов, его предпочтительным форматом они видят спортивный квест — 30 % (22 % — спортивный праздник, 20 % — семейная прогулка), который включает в себе интерактивную программу для родителей и детей, представляющую собой синтез спортивных игр, полосы препятствий и логических загадок. Предпочтительным периодом для проведения мероприятия было выбрано летнее время. С этим согласились около 70 % участников опроса, 37 % из которых проголосовали за июнь.

Респонденты предпочли участие в мероприятии объединенными командами семей — 70 %. Решение данного вопроса очень важно для организаторов. Отказ от участия в мероприятии отдельными семьями в пользу объединенных групп позволяет отказаться от формирования категорий и номинаций в виду различий в структуре семей. Участники смогут объединяться в команды по желанию, как полными, так и неполными семьями, привлекать друзей.

От нового мероприятия ожидают возможности приятно провести время в компании своей семьи и друзей 68 % ответивших, активно отдохнуть (52 %), а также сменить обстановку (41 %). Среди дополнительных возможностей они хотели бы увидеть интересные мастер-классы: творческие (57 %), танцевальные (47 %), обучающие рыбалке (28 %), иностранным языкам (23 %), спортивные, а также игровую зону (54 %).

Анализ результатов проведенного исследования показал необходимость создания благоприятного пространства для организации активного семейного досуга жителей ГО Рефтинский и позволил разработать концепцию нового спортивно-массового мероприятия для всей семьи, предусматривающую работу спортивных площадок и зон мастер-классов, спортивные состязания команд-участниц в форме спортивного квеста.



## ЛИТЕРАТУРА:

1. Лаврецова С. В. Социально-культурная деятельность как средство оптимизации семейного досуга : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05 [Электронный ресурс]. — СПб., 2007. — URL: <http://scipeople.ru/publication/76253/> (дата обращения: 25.04.2018).
2. Самым популярным местом семейного досуга в России стали торговые центры [Электронный ресурс]. — URL: <https://news.megatyumen.ru/news/society/202297/> (дата обращения: 25.04.2018).
3. Пинженина Д. В., Дихорь В. А. Влияние компьютерных игр на социально-психологический климат семьи // Физиологические, психофизиологические проблемы здоровья и здорового образа жизни : материалы междунар. межвузовской научно-практической конф., 25 апреля 2017 года, г. Екатеринбург. — Екатеринбург, 2017.
4. Формирование здорового образа жизни семей средствами рекреативных технологий // Современные проблемы науки и образования [Электронный ресурс]. — 2017. — № 3. — URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=26423> (дата обращения: 25.04.2018).
5. Формы организации семейного досуга // Международный студенческий научный вестник [Электронный ресурс]. — 2015. — № 5—3. — URL: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=13835> (дата обращения: 25.04.2018).
6. Федеральная служба государственной статистики (РОССТАТ). Численность населения российской федерации по муниципальным образованиям на 1 января 2017 года [Электронный ресурс]. — URL: [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/publications/catalog/afc8ea004d56a39ab251f2bafc3a6fce](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/publications/catalog/afc8ea004d56a39ab251f2bafc3a6fce) (дата обращения: 25.04.2018).
7. Муниципальная программа «Развитие физической культуры, спорта и молодежной политики в городском округе Рефтинский» до 2020 года (в редакции от 29.12.2017 года) [Электронный ресурс]. — URL: <http://docplayer.ru/59451680-Municipalnaya-programma-razvitie-fizicheskoy-kultury-sportai-molodyozhnoy-politiki-v-gorodskom-okruge-reftinskiy-do-2020-goda-pasport.html> (дата обращения: 25.04.2018).
8. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс]. — URL: <https://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/> (дата обращения: 25.04.2018).
9. Государственная программа Свердловской области «Развитие физической культуры, спорта и молодежной политики в Свердловской области до 2020 года» [Электронный ресурс]. — URL: [http://minsport.midural.ru/index.php/activ\\_doc/332](http://minsport.midural.ru/index.php/activ_doc/332) (дата обращения: 25.04.2018).
10. Календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в городском округе Рефтинский на 2018 год [Электронный ресурс]. — URL: [http://goreftinsky.ru/files/banner\\_left/2018\\_plan\\_meropr.pdf](http://goreftinsky.ru/files/banner_left/2018_plan_meropr.pdf) (дата обращения: 25.04.2018).

## LIST OF REFERENCES:

1. Lavretsova S. V. (2007). Social'no-kul'turnaya deyatel'nost' kak sredstvo optimizacii semejnogo dosuga [Socio-cultural activity as a means of optimizing family leisure]: dis. ... cand. ped. Sciences: 13.00.05. St. Petersburg, 230 pp.; Abstract of the dis [Electronic resource]. URL: <http://scipeople.ru/publication/76253/> (accessed: 25.04.2018). (In Russ.).



2. Samym populyarnym mestom semejnogo dosuga v Rossii stali trgovye centry [The most popular place for family leisure in Russia are shopping centers] [Electronic resource]. URL: <https://news.megatyumen.ru/news/society/202297/> (accessed: 25.04.2018). (In Russ.).
3. Pinzhenina D. V. & Dikhor V. A. (2017). Vliyanie komp'yuternyh igr na social'no-psihologicheskij klimat sem'i. Fiziologicheskie, psihofizio-logicheskie problemy zdorov'ya i zdorovogo obraza zhizni [The influence of computer games on the socio-psychological climate of the family. In: Physiological, psychophysiological problems of health and a healthy lifestyle. Materials of the international interuniversity scientific and practical conference, April 25, 2017, Ekaterinburg] / Ural. state. ped. un-t; ed. S. N. Malafeeva, D. E. Chernov. Ekaterinburg. (In Russ.).
4. Ganshina G. V., Babaeva E. V., Muraveva Zh. V. & Starikh L. V. (2017). Formirovanie zdorovogo obraza zhizni semej sredstvami rekreativnyh tekhnologij [Formation of a healthy lifestyle of families by means of recreational technologies] In: Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya [Modern problems of science and education]. No. 3 [Electronic resource]. URL: <http://www.science-education.ru/en/article/view?id=26423> (accessed: 25.04.2018). (In Russ.).
5. Tsoy A. Yu., Khairova T. N., Dijonova L. B. & Slepova L. N. (2017). Formy organizatsii semejnogo dosuga // Mezhdunarodnyj studencheskij nauchnyj vestnik [Forms of organization of family leisure // International student scientific bulletin]. No. 5 [Electronic resource]. URL: <http://www.eduherald.ru/en/article/view?id=13835> (accessed: 25.04.2018). (In Russ.).
6. Federal'naya sluzhba gosudarstvennoj statistiki (ROSSTAT) CHislennost' naseleniya rossijskoj federatsii po municipal'nym obrazovaniyam na 1 yanvarya 2017 goda [Federal Service of State Statistics (ROSSTAT) The population of the Russian Federation for municipalities on January 1, 2017] [Electronic resource]. URL: [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/en/statistics/publications/catalog/afc8ea004d56a39ab251f2bafc3a6fce](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/en/statistics/publications/catalog/afc8ea004d56a39ab251f2bafc3a6fce) (accessed: 25.04.2018). (In Russ.).
7. Municipal'naya programma "Razvitie fizicheskoy kul'tury, sporta i molodezhnoj politiki v gorodskom okruge Reftinskij" do 2020 goda [Municipal program "Development of physical culture, sports and youth policy in the urban district of Reftinsky" until 2020 (in edition of December 29, 2017)] [Electronic resource]. URL: <http://docplayer.ru/59451680-Municipalnaya-programma-razvitie-fizicheskoy-kultury-sporta-i-molodyozhnoy-politiki-v-gorodskom-okruge-reftinskiy-do-2020-goda-pasport.html/> (accessed: 25.04.2018). (In Russ.).
8. Strategiya razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v Rossijskoj Federatsii na period do 2020 goda [Strategy of development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2020] [Electronic resource]. URL: <https://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/> (accessed: 25.04.2018). (In Russ.).
9. Gosudarstvennaya programma Sverdlovskoj oblasti "Razvitie fizicheskoy kul'tury, sporta i molodezhnoj politiki v Sverdlovskoj oblasti do 2020 goda" [The State Program of the Sverdlovsk Region "Development of Physical Culture, Sports and Youth Policy in the Sverdlovsk Region until 2020"] [Electronic resource]. URL: [http://min-sport.midural.ru/index.php/activ\\_doc/332](http://min-sport.midural.ru/index.php/activ_doc/332) (accessed: 25.04.2018). (In Russ.).
10. Kalendarnyj plan oficial'nyh fizkul'turnyh meropriyatij i sportivnyh meropriyatij v gorodskom okruge Reftinskij na 2018 god. (2013). [Schedule of official sports events and sporting events in the city district of Reftinsky in 2018] [Electronic resource]. URL: [http://goreftinsky.ru/files/banner\\_left/2018\\_plan\\_meropr.pdf](http://goreftinsky.ru/files/banner_left/2018_plan_meropr.pdf) (accessed: 25.04.2018). (In Russ.).

#### **IV. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

---

**Балмаганбет Б. Ж.,**

магистрант

**Сарыбаева И. С.,**

канд. социол. наук, доц.

## **СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА**

Данная статья посвящена одной из самых значимых проблем оказания помощи детям с синдромом Дауна. Объектом данного исследования являются особенности психического развития ребенка с синдромом Дауна. Предмет исследования — коррекционно-развивающая работа, направленная на развитие и воспитание ребенка с синдромом Дауна.

*Ключевые слова:* синдром Дауна, коррекция, адаптация, социальная работа, интеграция

**Balmaganbet B. Zh.,**

master's degree

**Sarybaeva I. S.,**

candidate of sociological sciences,  
associate professor

## **SOCIAL ADAPTATION OF CHILDREN WITH DOWN SYNDROME**

This article is devoted to one of the most significant problems of helping children with Down's syndrome. The subject of this study is the features of the mental development of a child with Down syndrome. The subject of the study is a corrective-development work aimed at the development and upbringing of a child with Down syndrome.

*Keywords:* Down syndrome, correction, adaptation, social work, integration

В последнее время число детей с синдромом Дауна по разным причинам становится больше. Для них функционируют специальные инклюзивные образовательные центры и дошкольные учреждения. Одним из таких учреждений является общественный фонд «Күн Бала» («Солнечные дети»).

Сейчас сотрудники таких специализированных учебных заведений, преподаватели и родители могут использовать методические программы иностранных ученых, которые помогают детям, отстающим в развитии. Эти программы сосредоточены на конкретных аспектах воспитания де-

тей, умениях и способностях, а также на типах и последовательности задач для них. Однако если возраст детей и синдром одинаковы, то задачи, над которыми они работают, бывают различны. Например, приветствие для одного ребенка пройденный этап, но для другого ребенка это может быть задачей, которую он еще не достиг. Поэтому в работе с особенными детьми необходимо подготовить индивидуальную программу в соответствии с уровнем умственного развития ребенка [4].

Е. А. Ержанова и Е. А. Стреблева разработали программу «Коррекционно-развивающее образование и воспитание» для дошкольных образовательных учреждений для детей с отставанием в умственном развитии. В двух разделах, называемых «Социальное развитие» и «Трудовое образование», в полной мере рассматриваются вопросы, связанные с социальной адаптацией детей. Важно также отметить, что основное внимание уделяется критериям и факторам, которые способствуют социальной уязвимости детей и логопедической деятельности. В программе, как правило, подчеркивается необходимость обратить внимание на три основных компонента социальной адаптации детей с синдромом Дауна: самообслуживание, культурно-гигиенические навыки, отношения со взрослыми и сверстниками.

Программа Маккуэрия «Маленькие шаги» для детей с отклонениями часто применяется родителями в качестве инструмента для воспитания особенных детей. Также специалистами используются две его книги по социальной адаптации: «Навыки общения» и «Самоуправление и социальные навыки». В этих книгах рассмотрены подробно этапы и модели умственной отсталости детей и контрольные списки для выявления изменений в их развитии. Задачи и методы, описанные в программе, — важные вспомогательные инструменты для специалистов социальной работы и родителей особенных детей [5].

В «Программе обучения детей с ограниченными интеллектуальными возможностями» Л. Б. Боярова, О. П. Гаврилушкина, А. П. Зарин и Н. Д. Соколова нет разделов «Социальное развитие» или «Социальная адаптация». Задачи по созданию навыков самообслуживания показаны в разделе «Труд», то есть благодаря работе можно сформировать движение, речь и другие навыки, приобретенные на каждом этапе, которые укрепляются, улучшаются, также появляются новые задачи. Кроме того, необходимо, чтобы использовались игры, упрощающие работу специалиста.

Еще одна программа — это так называемая педагогическая «Даунсайд Ап», которая ориентирована на работу родителей с детьми в возрасте от 1,5 до 3 лет. Целью этой программы является постепенный

переход от дома к дошкольному этапу путем социализации детей, обучения навыкам общения. Таким образом, каждая из указанных программ предлагает различные направления социальной адаптации детей с синдромом Дауна [5].

Цель коррекционной работы с детьми с синдромом Дауна заключается в обеспечении их социальной адаптации: адаптации к нормальной жизни и интеграции в общество. Используя все познавательные способности детей, необходимо развивать необходимые жизненные навыки, принимая во внимание особенности их умственного развития. Они должны иметь возможность выполнять самопомощь и простую работу во время взрослой жизни. Поступая таким образом, можно улучшить качество жизни детей и их родителей.

Для достижения этой цели необходимо решить основные задачи.

1. Развитие психического здоровья в раннем детстве посредством коррекционной работы.

2. Корректное поведение путем обучения. Здесь основное содержание работы — воспитывать детей для развития привычек. Формирование и обучение детей культуре поведения при общении с детьми. Они должны быть в состоянии выразить свое мнение, защитить себя или избежать опасности. В то же время следует подчеркнуть внешнее поведение.

3. Обучающие навыки, обучение повседневной работе и навыки самообслуживания.

Развитие детей с синдромом Дауна значительно отстает от их сверстников, они поздно начинают ходить, говорить, не могут обслужить себя, физиологически слабы, больны. Он не пытается узнать и о вещах во всем мире, как другие дети. Даже в школьном возрасте их словарный запас очень мал, а мышление затруднено. Поэтому они могут ответить на два или три предложения, но понять это и установить отношения не могут.

Дети с синдромом Дауна не могут играть со своим сверстниками, так как не понимают их. Вот почему они должны играть с несколько младшими детьми. Если ребенок не обращается за специальной педагогической помощью в детском саду, он может быть не готов к школе. Однако существующие программы образования для детей с синдромом Дауна позволяют им не отставать в общеобразовательных учреждениях. В Казахстане имеются инклюзивные специальные учебные заведения и учебные классы для детей с умственной отсталостью.

Уровень развития — это первый шаг, который необходимо понять и с его помощью определить стратегию работы с ребенком. Следует по-

нять, в каком направлении коррекции нуждается ребенок: моторика, стиль речи, самообслуживание, способность выполнять свои индивидуальные потребности или социальные способности, вступать в контакт с окружающей средой.

После такой оценки будут определены слабые и положительные стороны развития. Это приведет к положительным установкам ребенка и расширению возможностей развития слабых мест. Многие проблемы могут быть решены в повседневной жизни. Например, при ежедневном уходе можно развивать двигательные навыки ребенка и навыки самообслуживания.

Стоит отметить, что здоровье таких детей нуждается во внимании намного больше, чем нормальных, то есть мы не можем придерживаться тех же правил, что и в общеобразовательных учреждениях и детских садах. Для детей важно не брать долгих занятий и уроков. Желательно проводить специальные упражнения за очень короткий промежуток времени и часто менять вид деятельности. Например, развитие моторики — 15 минут, игры — 15 минут, чтение и рисование — 15 минут. Это в целом 45–50 минут. Самообслуживание и социальные навыки практикуются в повседневной жизни.

Улучшение уровня определенного навыка происходит через обучение. Создаются условия привыкания к определенным ситуациям и действиям в окружающей среде. Лучше всего посвятить этому несколько уроков. Необходимо выполнять задачи, соответствующие уровню развитию ребенка. Например, скажите: «Возьми зубную щетку и открой зубной тюбик», «Почисти зубы». Если ребенок не может полностью выполнить задание со слов, родитель или член семьи должен показать, как это делается [3].

Во время урока нужно подробно рассказать и объяснить все задания. Важно научить задавать вопросы, чтобы не возникало трудностей. Если не полностью объяснить задание, результат не будет настолько хорошим, насколько это возможно. Поэтому, работая с ребенком, надо объяснять методические инструкции по любой задаче.

Также важно оказывать физическую помощь ребенку. Держа руку ребенка, выполняя задачу с ним, затем держа его за плечо и направляя его руку. Учебные материалы и программы должны соответствовать особенностям ребенка. Например, прежде чем просить чистить зубы, следует сделать некоторые манипуляции, чтобы снять крышку зубной пасты. Если ребенок немедленно откроет крышку зубной пасты сразу, это побудит ребенка учиться и практиковать. После выполнения задачи важно также установить физическое соединение с ребенком, с гордостью обнять и похвалить.

При выборе задачи учитель или социальный работник должен учитывать три основных фактора:

- 1) цель, то есть то, что ребенок должен уметь делать в будущем;
- 2) что ребенок может делать в определенный период;
- 3) время и способность.

Задача состоит в том, чтобы показать, как и где требуются навыки и способности. Задача определяет следующий шаг цели ребенка. Поэтому, работая с ребенком с синдромом Дауна, социальный работник должен быть осторожным в задании, которое дает ребенку. Неудачная работа, такая как «неправильный диагноз врача», не дает положительного результата и тем более оказывает негативное влияние.

Поскольку социальный работник является многопрофильным специалистом, у него тяжелое бремя работы с социально уязвимыми группами. Бывает, что ребенок может выполнять работу, но не хочет этого делать. Если работа новая или сложнее, чем обычно, дети могут заупрямиться. Следовательно, тип и сложность назначения, а также результат и достижение задания должны быть предопределены и заданы [2].

Если ребенок, страдающий синдромом Дауна, не может сосредоточиться на задаче из-за отсутствия уровня развития, лучше всего обучать этому навыку. Существует три этапа обучения ребенка сосредоточению своих мыслей и действий:

- 1) смотреть на одного человека, то есть концентрация через визуальную связь;
- 2) сосредоточиться на том или ином предмете;
- 3) консолидировать настроение с одним и тем же человеком одновременно. Это можно назвать консолидированной консолидацией.

Если ребенок не может выполнять такие задачи, невозможно изучить другие социальные навыки, отношения и мотивы. Поэтому сосредоточение внимания на ребенке является одним из наиболее важных этапов.

Необходимо научить ребенка устанавливать краткосрочные и долгосрочные цели. Например, долгосрочной целью является сформированный навык справляться с естественными потребностями. Краткосрочная цель: обращать внимание, когда появляется желание пойти в туалет, раздеться самому и одеваться, чтобы получился самостоятельный набор действий.

По уровню обучаемости можно выделить три уровня подготовленности детей:

- 1) начальный уровень — деятельность осуществляется сплоченно, преподаются правила похода в туалет;



- 2) достаточный уровень — действие осуществляется под наблюдением;
- 3) самоэффективность — деятельность осуществляется индивидуально или под наблюдением, с соблюдением последовательности посещений утренних и вечерних туалетов, периодичности мытья головы, рук, ног и купания [1].

Обучать навыкам самообслуживания и адаптировать к стилю жизни общества таких детей очень сложно. Основными задачами социальных работников являются формирование максимального уровня самовосприятия со стороны родителей с целенаправленным обучением, установление с ними хороших отношений. Также следует обратить особое внимание на хозяйственную деятельность ребенка в семье, чистый дом, организацию досуга и развитие речи.

#### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Хромосомные синдромы, выявляемые в первые годы жизни ребенка: данные клинических, цитогенетических и молекулярно-цитогенетических исследований // Дефектология. — 2010. — № 2. — С. 41–51.
2. Грозная Н. С. Из истории развития ранней помощи // Синдром Дауна. XXI век. — 2011. — № 2 (7). — С. 3–5.
3. Замский Х. С. Умственно отсталые дети: История их изучения, воспитания и обучения с древних времен до середины XX века. — М. : НПО Образование, 2012. — 399 с.
4. Коноплева А. Н., Лещинская Т. Л. Интегрированное обучение детей с особенностями психофизического развития: монография. — Мн. : НИО, 2003. — 232 с.
5. Шипицына Л. М. Формирование социальной адаптации у детей дошкольного возраста с синдромом Дауна // Синдром Дауна. XXI век». — 2010. — № 2(11). — С. 24–33.

#### **LIST OF REFERENCES:**

1. Vorsanova S. G., Yurov Yu. B., Demidova I. A. & Beresheva A. K. (2010). Hromosomnye sindromy, vyavlyayemye v pervye gody zhizni rebenka: dannye klinicheskikh, citogeneticheskikh i malekulyarno-citogeneticheskikh issledovanij [The chromosomal syndromes revealed in the first years of life of the child: data of clinical, cytogenetic and malekulyarno-cytogenetic trials]. In: Defektologiya [Defectology], No. 2, pp. 41–51.
2. Groznaya N. S. (2011). Iz istorii razvitiya rannej pomoshchi [From history of development of the early help]. In: Sindrom Dauna. XXI vek [Down Syndrome. XXI century], No. 2 (7), pp. 3–5.
3. Zamskij H. S. (2012). Umstvenno otstalye deti: Istoriya ih izucheniya, vospitaniya i obucheniya s drevnih времен do serediny XXI veka [Mentally retarded children: History of their studying, education and training since ancient times to the middle of the XX century]. Moscow, NPO Obrazovanie [NGO Education], 399 p.



4. Konopleva A. N. & Leshchinskaya T. L. (2003). Integrirovannoe obuchenie detej s osobennostyami psihofizicheskogo razvitiya [The integrated training of children with features of psychophysical development: Monograph]. Minsk, NIO Publishing house, 232 p.
5. Shipicyna L. M. (2013). Formirovanie social'noj adaptacii u detej doskol'nogo vozrasta s sindromom Dauna [Formation of social adaptation at children of preschool age with a Down syndrome]. In: Sindrom Dauna. XXI vek [Down Syndrome. XXI century]. No. 2 (11), pp. 24–33.

**Дмитриева И. С.,**

бакалавр

**Рогалева Л. Н.,**

канд. психол. наук, доц.

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ КАК ФАКТОРА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТИВНЫХ ПЕДАГОГОВ**

Проблема сохранения психологического здоровья спортивных педагогов всегда вызывает повышенный интерес общества, поскольку от педагогов зависит, каким вырастет и кем станет подрастающее поколение. По результатам многочисленных исследований, выявлено ухудшение их психического здоровья. Статья посвящена проблеме сохранения психологического здоровья спортивных педагогов. В ней проанализирована деятельность спортивного педагога и рассмотрено понятие жизнестойкости как способа сохранения профессионального здоровья.

*Ключевые слова:* спортивный педагог, жизнестойкость, психологическое здоровье

**Dmitriyeva I. S.,**

bachelor

**Rogaleva L. N.,**

candidate of psychological sciences,  
associate professor

## **RESILIENCE RESEARCH AS FACTOR OF MAINTAINING HEALTH OF SPORTS TEACHERS**

The problem of maintaining psychological health of sports teachers always attracts keen interest of society as depends on teachers what will grow also whom will be a younger generation. By results of numerous researches deterioration in their mental health is revealed. Article is devoted to a problem of maintaining psychological health of sports teachers. In her activity of the sports teacher with the description of its psychological difficulties is analysed and the concept of resilience as way of maintaining professional health is considered.

*Keywords:* sports teacher, resilience, psychological health

**П**роблема сохранения психологического здоровья спортивных педагогов всегда вызывает повышенный интерес общества, поскольку от учителей зависит, каким вырастет и кем станет подрастающее поколение.

По результатам многочисленных исследований уровня здоровья, спортивных педагогов выявлено ухудшение психического здоровья, а именно наблюдаются стресс и эмоциональное выгорание. Одним из способов сохранения профессионального здоровья спортивных педагогов является развитие жизнестойкости [1, с. 24–25].

Жизнестойкость спортивных педагогов — это профессионально значимая характеристика личности педагога, позволяющая преодолевать профессиональные трудности и риски, трансформируя их в ситуации развития, сохраняя здоровье, устойчивость к эмоциональному выгоранию и удовлетворенность трудом. Она взаимосвязана с выбором стратегий поведения при преодолении трудностей. Педагогам с низкой жизнестойкостью свойственны дезадаптивные стратегии в поведении, связанном с отношением к работе, людям, своему внутреннему миру. Они склонны к неадекватной оценке ситуации, отрицанию актуальных переживаний, приписыванию результатов поведения обстоятельствам, рационализации, регрессии, понижению самооценки, повышению уровня тревожности и депрессивности и, как результат, к формированию деструктивных явлений. Педагоги, обладающие высоким и средним уровнем жизнестойкости, способны преодолевать трудности, используя адаптивные стратегии поведения. Для них свойственно изменение активности в работе, наращивание адаптационных ресурсов, изучение ситуации и в зависимости от ее результатов конструктивное приспособление к ней, преобладание практических действий над эмоциональным реагированием, эмоциональное принятие ситуации и извлечение из нее уроков на будущее.

Как говорилось выше, деятельность спортивного педагога имеет психологические нагрузки, а жизнестойкость, по мнению С. Мадди, ключ к стрессоустойчивости. В структуру жизнестойкости С. Мадди входят вовлеченность, контроль и принятие риска. Чем больше они присутствуют у человека, тем ниже вероятность того, что в ситуации сильного стресса у него проявятся отрицательные соматические или психологические симптомы [2, с. 55–56].

Жизнестойкость действительно связана с возможностью преодоления различных стрессов, поддержанием высокого уровня физического и психического здоровья, а также с оптимизмом, самоэффективностью и удовлетворенностью собственной жизнью. С. А. Богомоз писал, что жизнестойкость — это системное психологическое свойство, которое возникает в человеке из-за особого сочетания установок и навыков, позволяющих ему превращать проблемные ситуации в новые возможности. Исследователь назвал ее важным личностным ресурсом

для преодоления стрессов и достижения высокого уровня психического и физического здоровья [1, с. 23–24].

Анализ специальной литературы показал, что существует много научных подходов к данному понятию, и мы сделали вывод, что жизнестойкость является ключевым ресурсом личности, определяющим степень «живучести», «отвагу быть», «действовать вопреки», «способность преодоления самого себя», и это особенно важно в педагогической деятельности, поскольку объектами труда спортивного педагога являются дети.

Результаты исследования. Исследование проводилось в институте физической культуры, спорта и молодежной политики Уральского федерального университета. В нем приняли участие студенты старших курсов бакалавриата и магистратуры в количестве 40 человек. Все они будущие тренеры — спортивные педагоги.

Для определения уровня жизнестойкости мы использовали тест жизнестойкости Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой, который представляет собой адаптацию методики С. Мадди [4, с. 63–64].

В результате исследования образовалось две группы. Одна группа «Стойкие», куда вошли студенты с высокими показателями жизнестойкости — 55 %. Такие будущие спортивные педагоги — люди, способные справляться со стрессовыми ситуациями и трудностями. Они содержат в себе жизнестойкостные убеждения, которые создают в человеке иммунитет против тяжелых переживаний и обеспечивают профилактическую пользу к образованию нежелательных изменений.

Во вторую группу «Нестойкие» вошли студенты с низкими показателями жизнестойкости — 45 %. Входящих в данную группу людей можно охарактеризовать как людей, уязвимых к стрессу.

Первую группу респондентов разберем подробнее. В жизнестойкость входят три показателя: вовлеченность, принятие риска, контроль. У 23 % респондентов наблюдаются значения в пределах стандартного отклонения от нормы. 45 % испытуемых имеют высокий показатель вовлеченности, а 77 % — высокие показатели контроля, и 91 % студентов имеет высокие значения риска.

Студентов с высокими показателями вовлеченности можно охарактеризовать как тех, кому свойственно в трудных ситуациях быть в курсе событий, в контакте с окружающими людьми, участвовать в происходящем. Такие будущие спортивные педагоги будут ценить свой коллектив, уметь устанавливать конструктивные отношения с его членами, позитивно воспринимать учеников, проявлять активную позицию в образовательном процессе, обращаться за поддержкой к окружающим, что будет способствовать снятию симптомов эмоционального выгорания.

Для будущих спортивных педагогов с высокими показателями контроля характерно желание влиять на ход событий. Таким педагогам свойственно рассматривать стресс и трудности как проблемы, требующие решения, и пытаться их решать, а не отрицать или избегать.

Студенты, имеющие высокие показатели принятия риска, уверены, что все, что с ними происходит, помогает им развиваться. Высокий уровень выраженности принятия риска позволяет педагогу-профессионалу не избегать трудностей в своей деятельности, а противостоять им, принимая и творчески перерабатывая их, уменьшать нервно-психическое напряжение, а следовательно, сохранять физическое и психическое здоровье.

Таким образом, жизнестойкость спортивных педагогов — это профессионально значимая характеристика личности педагога, позволяющая преодолевать профессиональные трудности и риски, трансформируя их в ситуации развития, сохраняя здоровье, устойчивость к эмоциональному выгоранию и удовлетворенность трудом.

#### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Богомаз С. А. Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья // Материалы научно-практических конгрессов IV Всероссийского форума «Здоровье нации — основа процветания России». — 2008. — Т. 2. — С. 24–27.
2. Мадди С. Теория личностей, сравнительный анализ. — СПб. : Когито Центр, 2002. — 226 с.
3. Леонтьев, Д. А., Рассказова, Е. И. Тест жизнестойкости. — М. : Смысл, 2006. — 63 с.

#### **LIST OF REFERENCES:**

1. Bogomaz S. A. (2008). Zhiznestojkost' cheloveka kak lichnostnyj resurs sovladaniya so stressami i dostizheniya vysokogo urovnya zdorov'ya [Resilience of the person as personal resource of mastering stresses and achievements of high level of health]. In: Materialy nauchno-prakticheskikh kongressov IV Vserossijskogo foruma «Zdorov'e narii — osnova procvetaniya Rossii» [Materials of the scientific and practical congresses IV of the All-Russian forum «Health of the Nation a Basis of Prosperity of Russia»]. Volume 2, pp. 24–27.
2. Maddi S. (2002). Teoriya lichnostej, sravnitel'nyj analiz [Theory of persons, comparative analysis]. St. Petersburg, Kogito Centr Publishing house, 226 p.
3. Leont'ev D. A., Rasskazova E. I. (2006). Test zhiznestojkosti [Test of resilience]. Moscow, Smysl Publishing house, 63 p.

**Нуртаева М. М.,**

магистрант

**Ташимова Ф. С.,**

д-р психол. наук, проф.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ НАРЦИССИЧЕСКИХ ЧЕРТ ЛИЧНОСТИ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ АЛМАТЫ И ЕЕ ПОВЕДЕНИЯ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ**

Научная работа посвящена исследованию нарциссических черт характера, автором ставится вопрос взаимосвязи их развития в зависимости от социальных сетей. Отсутствие исследований, посвященных теме взаимосвязи нарциссизма и социальных сетей, проведенных в Казахстане и отражающих реалии нашей страны, определяют новизну данного исследования.

*Ключевые слова:* нарциссизм, социальные сети, зависимость (от социальных сетей)

**Nurtayeva M. M.,**

master's degree

**Tashimova F. S.,**

doctor of psychological sciences,

professor

## **PSYCHOLOGICAL FEATURES OF NARCISSISTIC LINES OF THE IDENTITY OF MODERN STUDENT'S YOUTH OF ALMATY AND ITS BEHAVIOUR ON SOCIAL NETWORKS**

The scientific work is devoted to the study of narcissistic character traits, the author poses the question of the relationship between their development and dependence on social networks. Actuality of work is determined by a low degree of study of the relationship between narcissism and dependence on social networks. The lack of research devoted to this topic, conducted in Kazakhstan and reflecting the realities of our country, determines the novelty of this study.

*Keywords:* narcissism, social networks, dependence (on social networks)

Все чаще нарциссизм, или присутствие нарциссических черт личности, называют болезнью XXI века. В массовом сознании нарциссизм понимается как убежденность человека в своей уникальности, исключительности, непохожести. Угрожающую степень проблемы распространения нарциссизма среди рядовых членов общества может подтвердить факт включения нарциссического расстройства в DSM—IV (Руководство по диагностике и статистике психических расстройств 2013 года, разрабатываемая Американской Психиатрической Ассоциацией) [1] и МКБ-10 (международная Классификация Болезней 2007 года, ВОЗ) [2]. Кроме того, эту тенденцию могут подтвердить исследования: так, данные исследований Национального института здравоохранения США, проведенных в 2008 году для «Журнала клинической психиатрии» (Journal of Clinical Psychiatry), свидетельствуют о том, что значительно выросло число американцев, которые демонстрируют поведение, удовлетворяющее критериям клинического нарциссизма. Среди 20–29 летних их оказалось 10 %, а среди тех, кому 60–69 лет, — лишь 3 %. Целью нижеописанного исследования является зондирование психологических особенностей и состояний современной молодежи на наличие нарциссических черт личности.

Приведем список признаков нарциссизма, указывающих на его наличие у индивида. В DSM—IV рассматривают симптомы, присутствие пяти из девяти которых служит сигналом о нарушении [1].

1. Грандиозное самомнение.
2. Поглощенность фантазиями о неограниченном успехе, власти, великолепии, красоте или идеальной любви.
3. Вера в свою исключительность: в то, что человек должен дружить и может быть понят лишь себе подобными, исключительными, или занимающими высокое положение людьми.
4. Нужда в чрезмерном восхищении.
5. Ощущение владения особыми правами.
6. Эксплуатация людей.
7. Не умение сочувствовать.
8. Зависть к другим и вера, что другие завидуют тебе.
9. Демонстрация высокомерного, надменного поведения или отношения к другим.

В быту понятия «нарциссизм», «нарциссический» и «нарцисс» чаще всего носят негативный оттенок и используются как указание на тщеславие, самомнение, эгоизм или просто самовлюбленность.

Развернутую характеристику нарциссических личностей создал О. Кернберг, который описал следующие их характерные черты [3]:

- идеализация тех, от кого ожидается нарциссическое удовлетворение,
- обесценивание и презрение к остальным,
- зависть к окружающим, даже не добившимся сколько-нибудь значительных результатов.

Кернберг подчеркивал, что эмоциональность нарциссов поверхностна и наиграна, внутри они холодны и безжалостны, а отношения с другими носят эксплуататорско-паразитический характер [3]. Нарциссы не доверяют другим и обесценивают их, хотя могут демонстрировать черты зависимости, чтобы получить признание и поклонение.

Причины возникновения нарциссического расстройства, как правило, коренятся в глубоком детстве. Основными ключами к пониманию механизмов развития нарциссизма являются понятия нарциссической травмы и кризиса нового сближения [4, с. 121–126].

Нарциссы могут быть весьма деятельны и преуспевать в определенной области, но это лишь до тех пор, пока лицо или группа людей, на оценки которых они ориентируется, признают значимость этой области. Случайный крах, неудача или неодобрение какого-то важного человека тут же смещают самооценку с положения «Я доволен собой» на отметку «Я ничтожество». Внутренняя неудовлетворенная потребность в безусловном признании постоянно требует достигать большего и получать больше похвалы, как только теряется интерес публики к его деятельности, нарцисс также перестает видеть в ней что-либо привлекательное, а наработанные результаты обесцениваются.

Характерные нарциссические эмоции: стыд (за истинного себя, с дефектами), зависть (к другим, кто смог раскрыть свой *self* и действует в соответствии со своими желаниями) и разочарование (в себе, в объектах идеализации, которые со временем обесцениваются).

Нарциссическое страдание включает в себя целую систему личностных особенностей, среди которых [5]:

- сложности с формированием адекватной самооценки и оценки других;
- болезненное реагирование на реальные или мнимые неудачи;
- расщепленную на «черное» и «белое» эмоционально-личностную сферу;
- трудности установления глубоких отношений, формирования привязанности к другому.

Однако можно признать наличие «здорового нарциссизма», если в это понятие вкладывать «наличие у человека способности чувствовать эмоции во всем их разнообразии, разделяя свою эмоциональную жизнь



с другими людьми, о присутствии у него мудрости, позволяющей отделять истину от фантазии, и вместе с тем — о способности мечтать, наряду с умением уверенно идти к своей цели и радоваться собственным успехам, не заикливаясь на терзающих сомнениях» [6, с. 34].

### *Исследование*

**Выборка.** Выборку исследования составили 100 человек в возрасте от 17 до 24 лет, из них 40 юношей и 60 девушек. 32 человека в представленной выборке женаты/замужем, остальные 68 холосты/не замужем. Все опрашиваемые являются студентами бакалавриата и магистратуры.

**Методика.** Тест оценки нарциссизма F.-W. Deneke и B. Hilgenstock адаптирован в 2003 году в НИПНИ им. Бехтерева Н. М. Залуцкой, А. Я. Вукс под руководством В. Д. Вида. Опрос состоит из 163 утверждений и 18 шкал, ответы по которым формируются по шкале Лайкерта [7, с 80]

По результатам исследования нарциссизма среди респондентов с помощью теста оценки нарциссизма минимальные, максимальные и средние значения по каждой измеряемой данной методикой шкале представлены в таблице.

*Таблица*

**Показатели значений шкал теста оценки нарциссизма**

Значение	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Бессильное <i>self</i>	99	16	63	34,44444	11,76056
Контроль эмоций	99	6	23	14,93939	4,254213
Дереализация	99	6	25	12,15152	4,632105
Потенциал надежды	99	20	50	38,41414	6,146195
Незначительное <i>self</i>	99	10	44	27,08081	7,877476
Телесное <i>self</i>	99	10	37	15,91919	6,340149
Социальная изоляция	99	11	41	26,94949	7,007829
Архаический уход	99	19	46	32,38384	6,155646
Грандиозное <i>self</i>	99	21	47	34,27273	5,65833
Идеал	99	14	50	37,63636	6,454637
Похвала	99	14	45	31,20202	6,508989
Ярость	99	15	48	30,06061	7,28966
Идеал самодостаточности	99	18	47	34,82828	4,753174
Обесценивание	99	19	49	31,93939	6,907284
Идеал ценностей	99	16	35	25,11111	4,135187
Симбиотическая защита	99	25	48	38,88889	5,066676

Наибольшие средние показатели у испытуемых выявлены по шкалам «бессильное *self*», «базисный потенциал надежды», «архаический уход», «грандиозное *self*», «стремление к идеальному *self*-объекту», «иде-

ал самодостаточности», «обесценивание объекта» и «симбиотическая защита *self*». Высокий уровень данных параметров свидетельствует о зависимости испытуемых от мнения авторитетов и идентификации себя с ними. Также испытуемым характерно сниженное ощущение своей психической целостности, отсутствие целеполагания, но при этом у них присутствуют оптимистичные установки на собственные природные данные и установка на достижение успеха. При столкновении с серьезными проблемами испытуемым характерны регрессивные тенденции с фантазиями об уходе от межличностных отношений и обесценивание окружающих.

Наивысший показатель отмечен по шкале «симбиотической защиты *self*», что характеризует тенденцию у респондентов искать хороший *self*-объект, который, будучи психологической копией респондента, подкреплял бы реальность его существования полным соответствием установок. Данная шкала выявляет также инфантилизм, присущий незрелой личности.

Высоки также показатели шкалы «базисной потенциальной надежды» со средним значением 38,4, что характеризует оптимистичную установку на реализацию личностных ресурсов, даже не смотря на трудности.

Высокий уровень по шкале «стремление к идеальному *self*-объекту» (среднее значение — 37,6) характеризует респондентов как личностей, удовлетворенных собой, но одновременно ищущих внешний объект для идеализации. Такие стратегии в большой степени характерны нарциссическим личностям.

Шкала «идеал самодостаточности» с завышенным показателем 34,8 выявляет устремленность к поставленной цели и способность получать удовольствие от продуктивной работы.

Высокие шкалы «бессильное *self*» и «грандиозное *self*» (34,4 и 34,2 соответственно) характеризуют оптимистичных, уверенных в себе личностей, верящих в свои силы и свою привлекательности для окружающих. Завышенные показатели шкалы «грандиозного *self*» отображают наличие некоторых фантазий о своих неограниченных возможностях и превосходства над другими.

Высокие показатели шкалы «бессильное *self*» характеризуют респондентов, как склонных к ощущению беспомощности, что коррелирует с высокими показателями по шкале симбиотическая защита.

Низкие показатели шкалы «негативного телесного *self*» (15,9 баллов в среднем) описывают респондентов, как в целом воспринимающих свое тело и внешность нормальным и не пытающихся дистанцировать-

ся от него. Это дает понять, что им нехарактерно болезненно воспринимать собственные возможные дефекты и недостатки, а самооценка формируется исходя не только из данного параметра.

Высоки также показатели шкал «нарциссической ярости» и «жажды похвал и одобрения» (средние значения 30 и 31,2). Показатели последней отражают ослабление личности с попытками компенсировать его непосредственной социальной гратификацией.

Таким образом, респонденты, принимавшие участие в нашем исследовании, — личности с нормальной или завышенной самооценкой, высокими притязаниями и уверенностью в себе, однако ищущие подтверждения своей самооценки во внешнем объекте, что отразилось в высоком уровне шкалы «жажды похвал и одобрения». Также у респондентов выявлено стремление к поиску идеала. Уверенность в себе и высокая самооценка вызывают у респондентов положительную оценку своего телесного *self*, что свидетельствует об адекватном самоощущении и восприятии своего облика.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Narcissistic Personality Disorder DSM-IV Axis II: Personality Disorders | NOS [Электронный ресурс]. — URL: <http://behavenet.com/narcissistic-personality-disorder> (дата обращения: 12.05.2018).
2. Международная классификация болезней 10 пересмотра. Классы МКБ-10/F00-F99 [Электронный ресурс]. — URL: <http://mkb-10.com/index.php?pid=4001> (дата обращения: 12.05.2018).
3. Кернберг О. Тяжелые личностные расстройства : Стратегии психотерапии. — М. : Независимая фирма «Класс», 2000. — 464 с.
4. Джонсон С. М. Психотерапия характера. Методическое пособие для слушателей курса «Психотерапия». — М. : Центр психологической культуры, 2001. — 356 с.
5. Гавердовская П. После нарциссизма [Электронный ресурс]. — URL: <http://gaverdovskaya.ru/public/old/story1732.htm> (дата обращения: 12.05.2018).
6. Наумова Т. А., Леонов Н. И. Образ «Я» интернет-зависимых и интернет-независимых социальных агентов в виртуальном пространстве // Педагогическое образование в России. — 2013— № 4. — С. 119—121.
7. Макушина О. П. Методы психодиагностики зависимого поведения : учебное пособие для вузов. — Воронеж, 2012. — 80 с.

#### LIST OF REFERENCES:

1. Narcissistic Personality Disorder DSM IV Axis II: Personality Disorders | NOS [Electronic resource]. URL: <http://behavenet.com/narcissistic-personality-disorder> (accessed: 12.05.2018).
2. Mezhdunarodnaya klassifikaciya boleznej 10 peresmotra. Klassy MKB-10 / F00-F99 [International classification of diseases of the 10th revision. Classes MKB-10/ F00-F99] [Electronic resource]. URL: <http://mkb-10.com/index.php?pid=4001> (accessed: 12.05.2018). (In Russ.).

3. Kernberg O. (2000). Tyazhelye lichnostnye rasstrojstva: Strategii psihoterapii [Heavy personal frustration: Strategy of psychotherapy]. Moscow, "Klass" independent firm, 464 p. (In Russ.).
4. Dzhonson S. M. (2001). Psihoterapiya haraktera. Metodicheskoe posobie dlya slushatelej kursa «Psihoterapiya» [Character psychotherapy. A methodical grant for listeners of the course «Psychotherapy»]. Moscow, Centr psihologicheskoy kul'tury [Center of psychological culture], 356 p. (In Russ.).
5. Gaverdovskaya P. Posle narcissizma [After narcissism] [Electronic resource]. URL: <http://gaverdovskaya.ru/public/old/story1732.htm> (accessed: 12.05.2018). (In Russ.).
6. Naumova T. A., Leonov N. I. (2013). Obraz «YA» internet-zavisimyh i internet-nezavisimyh social'nyh agentov v virtual'nom prostranstve. [The image of the «I» of Internet-dependent and Internet-independent social agents in the virtual space] In: Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii [Pedagogical education in Russia]. No. 4, p. 119–121. (In Russ.).
7. Makushina O. P. (2012). Metody psihodiagnostiki zavisimogo povedeniya [Methods of psychodiagnosics of dependent behavior. The education guidance for higher education institutions]. Voronezh, 80 p. (In Russ.).

**Семкина В. И.,**

бакалавр

**Ямалетдинова Г. А.,**

д-р пед. наук, доц.

## **СТРУКТУРА САМОУПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СТУДЕНТОВ В СПОРТЕ**

В данной статье раскрываются специфика, содержание и результаты теоретического анализа и опытно-экспериментальной работы по определению структуры и уровня самоуправления деятельностью в студенческом спорте.

*Ключевые слова:* спорт, самоуправление деятельностью, студенты

**Semkina V. I.,**

bachelor

**Yamaletdinova G. A.,**

doctor of pedagogical sciences,

associate professor

## **THE STRUCTURE OF THE GOVERNMENT ACTIVITIES OF STUDENTS IN SPORTS**

This article reveals the specificity, the content and results of theoretical analysis and experimental work to determine the structure and level of self-government activities in the student activities.

*Keywords:* sports, government, students

**В**ыпускник должен уметь управлять своим уровнем спортивной подготовленности, стремиться к самостоятельному приобретению индивидуального опыта спортивной деятельности и формированию необходимых для этого навыков. Сегодня в сфере спорта разработаны только аспекты системы самоуправления как отдельные само-процессы: самоорганизация спортсмена (Б. Голмохаммади); саморегуляция в спорте на примере баскетбола (А. А. Володина и др.); самооценка личности спортсмена (А. И. Курилкин). Все это, наряду с другими факторами, определяет актуальность данного исследования.

Цель: определить структуру самоуправления деятельностью студентов-спортсменов.

Задачи:

- 1) провести анализ научно-методической литературы по данной проблеме;
- 2) разработать структуру самоуправления студентов-спортсменов;
- 3) выявить уровень самоорганизации и саморегуляции студентов-спортсменов посредством анкетирования.

*Объект исследования:* спортивная деятельность студентов высшего учебного заведения.

*Предмет исследования:* структура самоуправления деятельностью студентов-спортсменов.

*Методы и организация исследования.* В исследовании применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, анкетирование, наблюдение, математическая обработка данных.

*Гипотеза* состоит в том, что спортсмен сможет эффективно использовать свои знания, умения и навыки для достижения цели, если будет определена структура самоуправления деятельностью в спорте.

Анализ научно-методической литературы позволил определить структуру самоуправления как совмещение функций объекта и субъекта управления; преобразование человека, который стремится реализовать себя; усложняющуюся организацию взаимосвязанных этапов [1].

Для получения полного представления о характере и содержании спорта как системы самоуправления студенческой молодежи в ходе исследования было решено оценить воздействие занятий спортом на развитие самоуправленческих качеств учащихся.

На базе Уральского федерального университета (Екатеринбург, Россия, 2017) 20 студентам-спортсменам в возрастной категории 18–23 лет были предложены две анкеты по темам: определение уровня и типа личности к самоуправлению, самооценка способностей к самообразованию и саморазвитию личности.

*Результаты исследования.* В ходе исследования было выявлено, что у студентов-спортсменов уровень развития самооценки способностей к самообразованию и саморазвитию личности не ниже среднего. Среди респондентов были выделены 2 человека со средним уровнем самоуправления, 4 человека с уровнем несколько выше среднего, у 4 человек уровень развития выше среднего, 6 человек находятся на высоком уровне самообразования и саморазвития, и у 4 студентов очень высокий уровень. Также были определены наиболее развитые способности у респондентов, они представлены в таблице.

**Результаты исследования способностей личности к самоуправлению**

Способность	Средний балл (из 12 возможных)
Самопознание	8,4
Самоопределение	9,6
Самоорганизация	9,4
Самореализация	9,2
Самодетельность	10,2
Самоконтроль	8,6
Самооценка	8,1
Самовнушение	7,4
Саморазвитие	9,2

Так, у студентов-спортсменов наиболее развита способность к самодетельности, что свидетельствует о типе способностей к самоуправлению как инициативном, самостоятельном и независимом. Менее развитой у студентов является способность к самовнушению. Следовательно, у них в меньшей степени проявляется умение убедить самого себя в чем-либо и на этой основе подчинить себя и собственное поведение своей воле и разуму.

В процессе проведения анализа научно-методической литературы было выявлено, что данная тема мало изучена и необходима ее дальнейшая разработка.

Структура самоуправления деятельностью студентов-спортсменов включает ряд компонентов, таких как целевые установки, закономерности и принципы самоуправления, алгоритм функционирования, условия, критерии и уровни самоуправления.

Таким образом, можно сделать вывод, что в спорте заключены огромные потенциальные возможности для комплексного воздействия на способности человека. Имеется возможность формировать умения и навыки самодетельности, самоорганизации, саморазвития, необходимые для достижения успехов в спорте при наличии необходимых знаний о структуре самоуправления студенческого спорта [1, 2].

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Ямалетдинова Г. А. Система самоуправления учебно-познавательной деятельностью студентов в сфере физической культуры : моногр. — Екатеринбург : Гуманитарный университет, 2013. — С. 10–99.
2. Курилкин А. И. Самооценка личности спортсмена как фактор готовности к соревновательной деятельности // Юбилейный сб. тр. ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. Т. 4. — М., 1998. — С. 119–125.

**LIST OF REFERENCES:**

1. Yamaletdinova G. A. (2013). Sistema samoupravleniya uchebno-poznavatel'noj deyatel'nost'yu studentov v sfere fizicheskoy kul'tury [The system of self-government by educational cognitive activity of students in the sphere of physical culture: monograph]. Ekaterinburg, Publishing house Humanities university, pp.10–99.
2. Kurilkin A. I. (1998). Samoocenka lichnosti sportsmena kak faktor gotovnosti k sorevnovatel'noj deyatel'nosti [A self-assessment of the identity of the athlete as a factor of readiness for competitive activity] In: Yubilejnyj sb. tr. uchenyh RGAFK, posvyashchennyj 80-letiyu akademii [Anniversary collection of works of scientists of Rossiyskiy state academy of physical culture devoted to the 80 anniversary of academy]. Volume 4. Moscow, pp. 119–125.



**Устинова Д. В.,**

специалист

**Блинков В. В.,**

мастер спорта

международного класса, доц.

## **ОПТИМИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ**

В статье рассматриваются вопросы повышения эффективности занятий физической культурой студентов специальных медицинских групп в вузе. На основе анализа данных комплексного анкетирования студентов УГМУ предложен ряд направлений оптимизации занятий физкультурой в указанных группах. Выявлено, что на данный момент процесс проведения таких занятий в вузе имеет недостаточный индивидуальный подход и содержит большой потенциал для оптимизации использования специальных методик.

*Ключевые слова:* физическая культура, специальные медицинские группы

**Ustinova D. V.,**

expert

**Blinkov V. V.,**

master of sports of international class,

associate professor

## **OPTIMIZATION OF PHYSICAL TRAINING IN SPECIAL MEDICAL GROUPS**

The article studies the issues of improving the student's physical training efficiency of special medical groups in universities. On the basis of the data analysis of the complex students survey a number of directions for optimization of physical training in these groups was offered. It is found that at the moment the process of conducting such classes at the University has insufficient individual approach and contains great potential for optimizing the use of special techniques.

*Keywords:* physical training, special medical groups

Согласно результатам медицинских осмотров, за последние 20 лет количество студентов основной медицинской группы снизилось с 84 до 54 %, а в специальной медицинской группе (СМГ), наоборот, возросло с 6 до 22 %. Значительные трудности при организации

занятий в СМГ связаны с выбором эффективных и доступных средств физического воспитания, так как при этом возникает необходимость одновременного учета большого числа факторов. Основные из них — особенности нозологии, стадия протекания основного заболевания, наличие сопутствующих отклонений, общее функциональное состояние и уровень физической подготовленности студентов СМГ, характер учебной деятельности, возраст, пол и ряд других [1].

Важно иметь в виду, что учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к СМГ, нуждаются в двигательной активности не меньше, а чаще всего больше, чем здоровые люди, причем таким студентам требуется качественно иная двигательная активность [2].

Цель исследования — выявить направления оптимизации проведения занятий физической культуры у СМГ.

Материалы и методы исследования. Авторами работы проводился поиск и анализ литературных источников, систематизация, классификация и обобщение имеющихся научных данных. На этой основе был разработан и проведен интернет-опрос студентов СМГ первых трех курсов УГМУ при помощи облачного сервиса «Google Forms». Приглашения для прохождения опроса рассылались студентам посредством социальной сети «ВКонтакте». Опрос состоял из 17 вопросов и проводился в период с 30 марта по 2 апреля 2018 года. Далее были проведены статистическая обработка, визуализация и анализ полученных данных.

В тестировании приняли участие 92 студента СМГ, из них 45,7 % — студенты первого курса, 33,7 % — второго курса и 20,7 % — третьего курса. При этом 45,7 % ответивших обучаются на лечебно-профилактическом факультете, 32,6 % — на стоматологическом, 16,3 — на педиатрическом и 5,4 % — на медико-профилактическом факультете. Такое большое количество обучающихся, принявших участие в опросе, было неожиданным для исследователей и свидетельствует о заинтересованности студентов СМГ в оптимизации проведения занятий физической культурой.

Результаты и их обсуждение. Анализ имеющихся проблем со здоровьем у студентов СМГ показал, что первое место занимают заболевания опорно-двигательного аппарата (31,9 %), второе место — проблемы со зрением (23,1 %) и на третьем месте — заболевания дыхательной системы (16,5 %). Более подробно с данными о проблемах со здоровьем студентов СМГ можно ознакомиться в табл. 1. Отметим, что спектр проблем со здоровьем у студентов СМГ весьма широк. В частности, всего было отмечено более 12 различных групп заболеваний, причем не все студенты хорошо знакомы со своим заболеванием (89 %). 11 % из них имеют о нем только общее представление. Также 76 % ответив-

ших знают, на какие группы мышц им надо обратить внимание, и 24 % этого не знают. 81,5 % обучаемых знают, какие физические упражнения им запрещены в связи с заболеванием, и 18,5 % — нет. Отметим, что на практике, несмотря на эти данные, студенты СМГ не выполняют известных им рекомендаций и ограничений и не проявляют активную позицию в отношении к своему здоровью.

Таблица 1

**Основные заболевания студентов СМГ**

Заболевания	%
Заболевания сердечно-сосудистой системы	12
Заболевания дыхательной системы	16
Заболевания опорно-двигательного аппарата	32
Проблемы со зрением	23
Заболевания желудочно-кишечного тракта	6
Заболевания нервной системы	2
Другие заболевания	9

51 % опрошенных студентов отмечают, что занятия физической культурой в вузе никак не влияют на их здоровье. 36 % отметили, что чувствуют себя лучше после посещения занятий физической культуры, и 13 % отметили, что чувствуют себя после занятий физкультуры хуже. 56,5 % студентов считают, что на занятиях не учитываются особенности заболевания и индивидуального здоровья каждого обучающегося. Соответственно 43,5 % отметили, что указанные особенности учитываются при проведении занятий.

Эти данные могут свидетельствовать о недостаточной эффективности существующей системы занятий физической культурой и о необходимости увеличения индивидуального подхода к каждому студенту. Для этого следует распределить студентов СМГ в группы по уровню общефизической работоспособности и по заболеваниям одних и тех же систем органов. Так считают 76 % ответивших.

На вопрос «Необходимо ли проведение профилактических мероприятий (лекций, бесед и т. д.) о специфике физической нагрузки при наличии какого-либо заболевания?» 58 % испытуемых ответили «нет», а 42 % — «да», поэтому вероятно следует проводить подобные мероприятия раз в год.

Большинство студентов (67 %) отметило, что уровень нагрузки на занятии физической культурой оптимален. 26 % — считают, что нагрузка слишком большая, а 6 % — недостаточная.

Относительно периодичности занятий большинство студентов (72 %) считает, что достаточно занятий раз в неделю. 22,8 % студентов желают заниматься два раза в неделю, а 5,2 % — три раза. Оптимальная длительность занятия составляет от 45 до 60 минут, а среднее оптимальное число обучающихся в одной группе на занятиях физической культурой — 20 человек.

Опрос студентов показал, что они имеют представление о использовании различных методик проведения занятий физической культурой.

*Таблица 2*

**Предпочтительные методики проведения занятий**

Название методики	%
Занятия на свежем воздухе	21,7
Скандинавская ходьба	12
Круговая тренировка	29,3
Занятия на тренажёрах	59,8
Гимнастика, растяжка	60,9
Подвижные игры в зале	46,7
Дыхательные упражнения	44,6
Ничего не надо включать, все и так выполняется	10,9

При этом большинство студентов отметило в качестве предпочтительных методик занятия гимнастикой и растяжкой, занятия на тренажёрах. Также большое количество голосов было отдано за дыхательные упражнения и подвижные игры в зале (см. табл. 2). Надо отметить, что только 10,9 % студентов считают, что на данный момент процесс проведения занятий включает в себя все необходимое. Как известно, занятия физической культурой в вузе являются способом улучшения физической формы и укрепления здоровья. И подавляющее большинство опрошенных (77 %) это понимает. Остальные 23 % предпочитают сделать реферат и не тратить время на занятия физкультурой.

Для оценки отрицательных факторов в существующем порядке проведения занятий студентам был задан вопрос «Что вам не нравится и что необходимо исключить из занятий физической культурой?». 77 % обучающихся ответили, что им все нравится, а 11 % считают, что занятия физкультурой не нужны для людей с проблемами со здоровьем. Остальные 12 % ответов распределились практически равными долями в 1,2 % следующим образом (см. рис.).

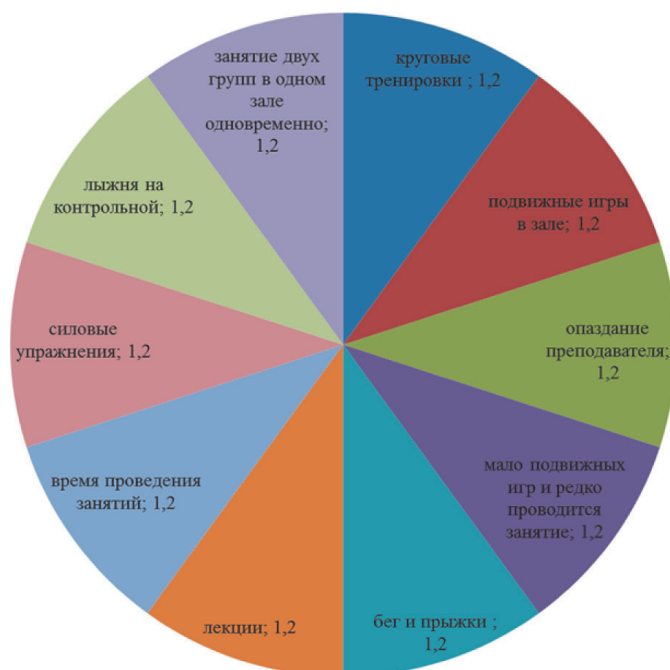


Рис. Ответы на вопрос «Что необходимо изменить в занятиях физкультурой или исключить из них?»

Из всего вышесказанного можно сделать следующие выводы:

1. Студенты СМГ, принявшие участие в опросе понимают, что занятия физической культурой в вузе являются способом улучшения физической формы и укрепления здоровья, и заинтересованы в оптимизации проведения занятий физической культурой.

2. В связи с разнообразием выявленных заболеваний необходимо усилить индивидуальный подход к каждому студенту. Для этого следует распределить студентов СМГ в группы по уровню общефизической работоспособности и по заболеваниям одних и тех же систем органов.

3. Оптимальной, по мнению студентов, численностью группы для занятий физкультурой является 20 человек, оптимальной продолжительностью занятия — 45 минут, частота занятий — раз в неделю.

4. Необходима оптимизация процесса проведения занятий в СМГ путем дополнительного включения таких методик как гимнастика и растяжка, занятия на тренажерах, подвижные игры в зале, а также дыхательные упражнения и занятия на свежем воздухе. Реализации некоторых из упомянутых методик потребует приобретения специального инвентаря (тренажеры).

#### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Сафонова Ж. Б. Педагогические аспекты управления процессом физической реабилитации студентов специальной медицинской группы // Омский научный вестник. — 2008. — № 3 (67). — С. 151–154.
2. Маскаева Г. Ю. Физическая культура для студентов с отклонениями в состоянии здоровья: Методические указания к практическим занятиям. — М. : МГУПС (МИИТ), 2015. — 30 с.

#### **LIST OF REFERENCES:**

1. Safonova Zh. B. (2008) Pedagogicheskie aspekty upravleniya processom fizicheskoy rehabilitacii studentov special'noj medicinskoj gruppy [Pedagogical aspects of management of process of physical rehabilitation of students of special medical group]. In: Omskij nauchnyj vestnik [Omsk scientific bulletin. Publishing house of the Omsk state technical university]. No. 3 (67), pp.151–154. (In Russ.).
2. Maskaeva G. Yu. (2015). Fizicheskaya kul'tura dlya studentov s otkloneniyami v sostoyanii zdorov'ya: Metodicheskie ukazaniya k prakticheskim zanyatiyam [Physical culture for students with deviations in the state of health: A study guide to a practical training]. Moscow, Publishing house of the Moscow State University of means of communication (MIIT), 30 p. (In Russ.).

**V. ПРОДВИЖЕНИЕ КУЛЬТУРЫ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
ЛИЧНОСТИ СРЕДСТВАМИ  
РЕКЛАМЫ И СВЯЗЕЙ  
С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ**

---

**Блинова И. Ю.,**

магистрант

**Крутько И. С.,**

д-р психол. наук

## **СОЗДАНИЕ ПРЕВЕНТОЛОГИЧЕСКОГО ЦЕНТРА КАК СРЕДСТВА ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ПРЕВЕНТОЛОГИИ И ПРОФЕССИИ ПРЕВЕНТОЛОГА**

В статье проанализированы основные предпосылки для создания превентологического центра, описываются структура превентологического центра, цели, задачи, проекты, показана положительная роль деятельности центра как ресурса для реализации проектов в области превентологии, а также средства популяризации превентологии и профессии превентолога.

*Ключевые слова:* консультирование, начинающий специалист, зависимое поведение, личность, превентологический центр

**Blinova I. Y.,**

master's degree

**Krutko I. S.,**

doctor of psychological sciences

## **POPULARIZATION OF PREVENTOLOGY AND THE PROFESSION OF A PREVENTOROLOGIST THROUGH THE CREATION OF A PREVENTION CENTER**

The presented article describes the analyze the main prerequisites for the creation of the Prevention Center, describes the structure of the Prevention Center, shows the positive role of the Center's activities as a resource for making projects in the field of preventology, as well as the means for popularizing preventology and the profession "Preventologist".

*Keywords:* counselling, entry-level specialist, dependent behavior, personality, prevention center

**В** настоящее время проблема профилактики аддиктивного поведения среди детей, подростков и молодежи в России чрезвычайно остра и продолжает актуализироваться. Государственные и негосударственные структуры и ведомства страны предпринимают шаги по ее преодолению.



Ситуация в области профилактики зависимого поведения изменилась за последние годы. Из состояния декларативного признания необходимости профилактической деятельности общество переходит к позиции активных действий. Разрабатываются основные стратегические подходы и научно-исследовательская база. Государственные и негосударственные организации реализуют разнообразные программы, акции и т. д. Сейчас можно констатировать факт, что внимание общества, наконец, обращено к рассматриваемой проблеме.

Проведенные научные исследования в области профилактики позволили разработать методологические основы профилактики аддиктивного поведения. Определены факторы риска, способствующие началу наркотизации, алкоголизации и других форм аддиктивного поведения, а также факторы, обеспечивающие устойчивость личности. Сформулированы задачи профилактической деятельности, основные направления и организационные основы построения профилактических программ, разработана система технологий профилактики. В области первичной, вторичной и третичной профилактики выделены медико-психологические (психотерапевтические), социальные и педагогические технологии.

Однако было бы ошибочным утверждать, что главные задачи профилактики аддиктивного поведения среди детей, подростков и молодежи решены. Актуальность исследования обусловлена следующими проблемами, без решения которых профилактика не может быть действенной и эффективной. Одной из основных проблем является то, что действия в области превентологии не носят системного и повсеместного характера. Многие профилактические программы являются недостаточно профессиональными и реализуются лицами, не имеющими специальной подготовки и соответствующего образования. В настоящее время в профилактическую активность включаются многочисленные общественные организации, деятельность которых следует поддерживать. Однако необходимо отметить, что в своем большинстве их работа носит стихийный, недостаточно квалифицированный и односторонний характер.

Более важный вопрос, а именно вопрос популяризации превентологической деятельности среди населения фактически не решен. Периодические выступления специалистов в печати и на радио единичны и не могут заменить регулярной и научно обоснованной работы в этом направлении. Подготовка специалистов превентологов в России проводится уже порядка 8 лет. Но все еще «звучание» профессии среди непосвященных не вызывает ни отклика, ни тем более понимания сути.

*Цель исследования:* определить популярность превентологии и профилактических программ, реализуемых в г. Екатеринбурге среди детей и молодежи

*Выборка:* студенты УрФУ и школьники,  $n = 122$  (количество юношей и девушек примерно одинаково).

*Объект исследования* — популярность превентологии среди населения.

*Предмет исследования* — профилактические программы

*Задачи исследования:*

- 1) исследовать осведомленность о существующих программах в области профилактики зависимого поведения
- 2) провести сопоставительный анализ полученных результатов.

Практическая значимость заключается в том, что полученные результаты могут быть использованы для внедрения новых технологий популяризации превентологии.

*Методы исследования:* теоретические — анализ научных материалов по проблеме; эмпирические — наблюдение, анализ документов; исследовательские — проведение анкетирования среди студентов и школьников.

*Результаты.* На данный момент в Екатеринбурге существует порядка 15 организаций, занимающихся профилактической работой в области зависимого поведения, и на их базе реализуется около 10 различных программ. Среди опрошенных респондентов 48 % получают информацию о различных мероприятиях и организациях от родителей, а 40 % — в образовательном учреждении, 10 % — из различных телепередач и 2 % — от сотрудников полиции. Вместе с тем 78 % респондентов хотят получать информацию из различных интернет-ресурсов, 10 % — от друзей, 5 % — из различных телепередач, 4 % — от родителей и 4 % — в образовательном учреждении. Большинство опрошенных считает, что ведется активная пропаганда со стороны государства в области профилактики аддиктивного поведения, но они не осведомлены, какие мероприятия и программы реализуются. Также 35 % респондентов знают о проводимых мероприятиях, и 9 % затрудняются ответить на этот вопрос. Следует отметить, что опрошенные заинтересованы в информации о превентологической работе, проводимой в Екатеринбурге.

Результаты исследования достаточно позитивны и говорят о проявлении интереса к проблемам превентологии среди молодежи, но вместе с тем выявляются такие проблемы как:

- достаточно стихийный и односторонний характер реализации программ в области превентологии,
- вопрос популяризации превентологии среди населения.

Решением вышеописанных проблем может стать создание превентологического центра, объединяющего в первую очередь работу превентологов и других специалистов смежных областей, которые уже занимаются профилактикой аддиктивного поведения, а также усилия медицинских, социальных организаций.

Цель деятельности центра — информационная поддержка развития молодых людей через овладение инструментами превентологии, а также популяризация превентологии. Центр организует работу с молодыми людьми с начала подросткового возраста и далее, с их родителями и друзьями через работу, возглавляемую превентологами. Основные направления деятельности центра представлены на рисунке.

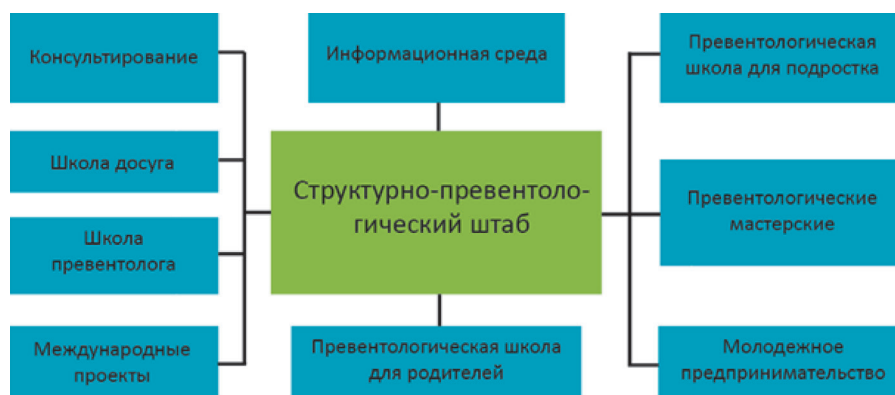


Рис. Структура центра превентологии

Задачи центра:

- через участие в мероприятиях центра обеспечить молодежи получение превентологических знаний и навыков для безопасного раскрытия личностного потенциала, а специалистам превентологам, психологам, педагогам — ресурс для реализации проектов в области превентологии;
- содействовать развитию превентологии.

Принципы работы центра основаны на убеждении, что молодые люди могут развиваться не только сами, за счет их потребностей и интересов, но что организация помогает молодым людям осознавать их рост, обучение и развитие. Это усиливает их развитие и позволяет им более эффективно взаимодействовать с обществом.

Центр также признает взаимосвязь и сложность жизни молодых людей и помогает им и их родителям реализовать следующие задачи:

- 1) построить чувство собственного достоинства и уверенности благодаря сложному опыту;

- 2) уметь развивать способность управлять личными и социальными отношениями;
- 3) иметь возможность обучения, которое позволит молодежи приобретать знания и развивать новые навыки;
- 4) наработать способность молодых людей рассматривать риски и последствия, принимать обоснованные решения и брать на себя ответственность.

Работа центра проводится согласно отдельным блокам и представлена следующим образом.

Информационная среда (Preventolog.ru) — обеспечение информационного потока с целью популяризации превентологии среди молодежи. Консультирование — проведение консультационной работы специалистами превентологами различных возрастных групп населения, подростков, семей и т. д. в связи с потребностями подростков сегодня.

Превентологическая школа для подростков.

Школа превентолога — дополнительное повышение квалификации специалистов, оказывающих услуги в смежных направлениях с превентологией.

Превентологические мастерские.

Школа досуга — обеспечение дополнительных досуговых программ для подростков, молодежи и их родителей

Превентологическая школа для родителей.

Молодежное предпринимательство.

Международные проекты.

В заключении следует отметить, что только совместная и слаженная работа по профилактике зависимого поведения способна стать основой стратегии развития человека в изменяющемся мире.

#### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Ананьев В. А., Малихина Я. В., Васильев М. А. Концептуальные основы системной профилактики девиантного поведения: моногр. — СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2003. — 171 с.
2. Екатеринбург — территория профилактики. Методический навигатор. — Екатеринбург, 2014. — 48 с.
3. Леонова Л. Г., Бочкарева Н. Л. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте. — Новосибирск, 1998. — 218 с.
4. Городской календарь мероприятий муниципальной профилактики зависимостей города Екатеринбурга на 2018 г. [Электронный ресурс]. — URL: [goo.gl/9UwvDX](http://goo.gl/9UwvDX) (дата обращения: 15.03.2018).
5. Профилактика зависимостей [Электронный ресурс]. — URL: [goo.gl/V7erNG](http://goo.gl/V7erNG) (дата обращения: 15.03.2018).

#### **LIST OF REFERENCES:**

1. Anan'ev V. A., Malyhina Ya. V., Vasil'ev M. A. (2003). *Konceptual'nye osnovy sistemnoj profilaktiki deviantnogo povedeniya* [Conceptual bases of system prevention of deviant behavior: Monograph]. St. Petersburg, Publishing House of the Russian State Pedagogical University of A. I. Gertsen, 171 p. (In Russ.).
2. Ekaterinburg – territoriya profilaktiki. (2014). [Ekaterinburg – the territory of prevention. Methodical navigator]. Ekaterinburg, 48 p. (In Russ.).
3. Leonova L. G., Bochkareva N. L. & Korolenko C. P. (ed.). (1998). *Voprosy profilaktiki addiktivnogo povedeniya v podroستkovom vozraste* [Questions of prevention of addictive behavior at teenage age]. Novosibirsk, 218 p. (In Russ.).
4. *Gorodskoj kalendar' meropriyatij municipal'noj profilaktiki zavisimostej goroda Ekaterinburga na 2018 g.* [City calendar of measures of municipal preventive maintenance of dependencies of the city of Ekaterinburg for 2018] [Electronic resource]. URL: [goo.gl/9UwvDX](http://goo.gl/9UwvDX) (accessed: 15.03.2018) (In Russ.).
5. *Profilaktika zavisimostej* [Prevention of dependences] [Electronic resource]. URL: [goo.gl/V7erNG](http://goo.gl/V7erNG) (accessed: 15.03.2018) (In Russ.).

## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Александрова Юлия Юрьевна	Новосибирский государственный педагогический университет, институт естественных и социально-экономических наук, магистрант, 1-й курс, кафедра анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности. РФ, Новосибирск. E-mail: Ju-li96@mail.ru
Бадретдинов Руслан Рафикович	Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, магистрант, 2-й курс, кафедра сервиса и оздоровительных технологий. РФ, Екатеринбург. E-mail: Ruslan-94-07@mail.ru
Балмаганбет Бейбит Жауынбайкызы	Казахский национальный университет имени аль-Фараби, факультет философии и политологии, магистрант, 1-й курс, кафедра социологии и социальной работы. Казахстан, Алматы. E-mail: beibit_95@mail.ru
Блинова Ирина Юрьевна	Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, магистрант, 1-й курс, кафедра «Организация работы с молодежью». РФ, Екатеринбург. E-mail: Blinova.i-u@yandex.ru
Данике Куралай Куанышкызы	Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, магистрант, 1-й курс, кафедра «Организация работы с молодежью». РФ, Екатеринбург. E-mail: kura_96_41@mail.ru
Дмитриева Ирина Сергеевна	Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, бакалавр, 3-й курс, кафедра теории физической культуры. РФ, Екатеринбург. E-mail: Irina.dmitrieva96@mail.ru
Исаев Илья Андреевич	Оренбургский государственный педагогический университет, институт физической культуры и спорта, бакалавр, 1-й курс. РФ, Оренбург. E-mail: ila-99@mail.ru
Левченко Анастасия Александровна	Омский государственный университет имени Ф. М. Достоевского, факультет физической культуры, реабилитации и спорта, бакалавр, 4-й курс, кафедра адаптивной физической культуры. РФ, Омск. E-mail: levchenko.nasten@mail.ru
Лифановская Екатерина Витальевна	Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, бакалавр, 4-й курс, кафедра сервиса и оздоровительных технологий. РФ, Екатеринбург. E-mail: kat75458557@yandex.ru
Лыткина Анастасия Олеговна	Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, бакалавр, 4-й курс, кафедра сервиса и оздоровительных технологий. РФ, Екатеринбург. E-mail: anastasii46@gmail.com

Морозова Ольга Владимировна	Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, бакалавр, 4-й курс, кафедра теории физической культуры. РФ, Екатеринбург. E-mail: olga.morozova.1996@bk.ru
Нуртаева Малика Мирсадыковна	Казахский национальный университет имени аль-Фараби, факультет философии и политологии, магистрант, 1-й курс, кафедра социологии и социальной работы. Казахстан, Алматы. E-mail: nurtayeva.malika@gmail.com
Панова Александра Андреевна	Уральский государственный медицинский университет Минздрава России, лечебно-профилактический факультет, специалист, 5-й курс, кафедра общественного здоровья и здравоохранения. РФ, Екатеринбург. E-mail: aleksandrpanova@rx24.ru
Пашкова Марина Александровна	Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО Уральского государственного университета физической культуры, 5-й курс, факультет адаптивной физической культуры, кафедра теории и методики адаптивной физической культуры. РФ, Екатеринбург. E-mail: afk-ural@mail.ru
Пинженина Дарья Владимировна	Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, бакалавр, 4-й курс, кафедра сервиса и оздоровительных технологий. РФ, Екатеринбург. E-mail: darya.pinzhenina@mail.ru
Попова Анастасия Андреевна	Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, магистрант, 2-й курс, кафедра «Организация работы с молодежью». РФ, Екатеринбург. E-mail: Nastazy.popova@yandex.ru
Сайфуллина Айсылу Маратовна	Уральский государственный медицинский университет Минздрава России, лечебно-профилактический факультет, специалист, 4-й курс, кафедра общественного здоровья и здравоохранения. РФ, Екатеринбург. E-mail: aisylusaifullina@mail.ru
Семкина Валерия Ильинична	Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, бакалавр, 2-й курс, кафедра теории физической культуры. РФ, Екатеринбург. E-mail: Valeriya-semkina@mail.ru
Сусаева Светлана Александровна	Оренбургский государственный педагогический университет, институт физической культуры и спорта, бакалавр, 3-й курс. РФ, Оренбург. E-mail: ssusaieva@mail.ru
Устинова Дарья Владимировна	Уральский государственный медицинский университет, лечебно-профилактический факультет, специалист, 1-й курс, кафедра физической культуры. РФ, Екатеринбург. E-mail: Ustinova-d@mail.ru



## СВЕДЕНИЯ О НАУЧНЫХ РУКОВОДИТЕЛЯХ

Блинков Владимир Владимирович	Уральский государственный медицинский университет Минздрава России, доцент кафедры физической культуры, мастер спорта международного класса. РФ, Екатеринбург. E-mail: Ursus66@list.ru
Гиренко Лариса Александровна	Новосибирский государственный педагогический университет, институт естественных и социально-экономических наук, доцент кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности, кандидат биологических наук. РФ, Новосибирск. E-mail: girenkolarisa@mail.ru
Голикова Елена Михайловна	Оренбургский государственный педагогический университет, институт физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук, доцент. РФ, Оренбург. E-mail: ssusaieva@mail.ru
Голикова Елена Михайловна	Оренбургский государственный педагогический университет, институт физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук, доцент. РФ, Оренбург. E-mail: gks-07@mail.ru
Голубева Татьяна Брониславовна	Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, доцент кафедры сервиса и оздоровительных технологий, кандидат технических наук. РФ, Екатеринбург. E-mail: golubevatab@mail.ru
Гончарова Анна Сергеевна	Уральский государственный медицинский университет Минздрава России, заместитель начальника Управления по внеучебной работе по вопросам профилактики и формирования здорового образа жизни, директор АНО «Центр здоровья молодежи». РФ, Екатеринбург. E-mail: goncharova81@inbox.ru
Крутько Инна Сергеевна	Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, профессор кафедры «Организация работы с молодежью», доктор психологических наук. РФ, Екатеринбург. E-mail: busygina@rambler.ru
Марфицына Ольга Васильевна	Детская городская больница № 13 (Клиника, дружественная к молодежи, «Территория свободы»), заведующий отделением медико-социальной помощи детям и подросткам, кандидат медицинских наук, врач высшей квалификационной категории. РФ, Екатеринбург.
Ольховиков Константин Михайлович	Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, профессор кафедры «Организация работы с молодежью», доктор философских наук. РФ, Екатеринбург. E-mail: ok.konstantin@gmail.com



Рогалева Людмила Николаевна	Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, доцент кафедры теории физической культуры, кандидат психологических наук, доцент. РФ, Екатеринбург. E-mail: liudmila.rogaleva@yandex.ru
Рослая Наталья Алексеевна	Уральский государственный медицинский университет Минздрава России, лечебно-профилактический факультет, доктор медицинских наук, кафедра общественного здоровья и здравоохранения, главный профпатолог УрФО. РФ, Екатеринбург. E-mail: naroslaya@gmail.com
Сарыбаева Индира Сарыбаевна	Казахский национальный университет имени аль-Фараби, факультет философии и политологии, доцент кафедры социологии и социальной работы, кандидат социологических наук, доцент. Казахстан, Алматы. E-mail: indira-1982@mail.ru
Семенова Галина Ивановна	Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, доцент кафедры теории физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент. РФ, Екатеринбург. E-mail: galsem@list.ru
Ташимова Фатима Сагимбековна	Казахский национальный университет имени аль-Фараби, факультет философии и политологии, кафедра общей и прикладной психологии, доктор психологических наук, профессор. Казахстан, Алматы. E-mail: fatima_tashimova@mail.ru
Тимофеева Ирина Владимировна	Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО Уральского государственного университета физической культуры, факультет адаптивной физической культуры, заведующий кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент. РФ, Екатеринбург. E-mail: afk-ural@mail.ru
Тропина Людмила Константиновна	Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, доцент кафедры сервиса и оздоровительных технологий, кандидат педагогических наук. РФ, Екатеринбург. E-mail: lktr@mail.ru
Харченко Любовь Валерьевна	Омский государственный университет имени Ф. М. Достоевского, факультет физической культуры, реабилитации и спорта, доцент кафедры адаптивной физической культуры, кандидат педагогических наук. РФ, Омск. E-mail: harchenko69@mail.ru
Ямалетдинова Галина Александровна	Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, доцент кафедры теории физической культуры, доктор педагогических наук, доцент. РФ, Екатеринбург. E-mail: yamalga@mail.ru

## INFORMATION ABOUT AUTHORS

Alexandrova Yulia Yurevna	Novosibirsk State Pedagogical University, Institute of natural and social and economic sciences, undergraduate, 1st course, Department of anatomy, physiology and health and safety. Russian Federation, Novosibirsk. E-mail: Ju-li96@mail.ru
Badretdinov Ruslan Rafikovich	Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin, undergraduate, 2nd course, Department of service and improving technologies. Russian Federation, Yekaterinburg. E-mail: Ruslan-94-07@mail.ru
Balmaganbet Beybit Zhaunbaykyzy	Kazakh National University named after al-Farabi, Faculty of Philosophy and Political Science, master's degree, 1st course. Kazakhstan, Almaty. E-mail: beibit_95@mail.ru
Blinova Irina Yurevna	Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin, undergraduate, 1st course, «Organization of Work with Youth» department. Russian Federation, Yekaterinburg. E-mail: Blinova.i-u@yandex.ru
Danike Kuralay Kuanyskyzy	Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin, undergraduate, 1st course, «Organization of Work with Youth» department. Russian Federation, Ekaterinburg. E-mail: kura_96_41@mail.ru
Dmitriyeva Irina Sergeyevna	Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin, bachelor, 3rd course, Department of a theory of physical culture. Russian Federation, Ekaterinburg. E-mail: Irina.dmitrieva96@mail.ru
Isaev Ilya Andreevich	Orenburg State Pedagogical University, Institute of physical culture and sport, bachelor, 1st course. Russian Federation, Orenburg. E-mail: ila-99@mail.ru
Levchenko Anastasia Aleksandrovna	Omsk state University. F. M. Dostoevsky, the Faculty of physical culture, rehabilitation and sports, bachelor, 4th course, Department of adaptive physical culture. Russian Federation, Omsk. E-mail: levchenko.nasten@mail.ru
Lifanovskaya Ekaterina Vitalyevna	Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin, bachelor, 4th course, Department of service and improving technologies. Russian Federation, Ekaterinburg. E-mail: kat75458557@yandex.ru
Lytkina Anastasia Olegovna	Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin, bachelor, 4th course, Department of service and improving technologies. Russian Federation, Ekaterinburg. E-mail: anastasii46@gmail.com
Morozova Olga Vladimirovna	Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin, bachelor, 4th course, Department of the theory of physical culture. Russian Federation, Ekaterinburg. E-mail: olga.morozova.1996@bk.ru

Nurtayeva Malika Mirsadykovna	Kazakh National University named after al-Farabi, Faculty of Philosophy and Political Science, master's degree, 1st course. Kazakhstan, Almaty. E-mail: nurtayeva.malika@gmail.com
Panova Alexandra Andreevna	Ural State Medical University of the Ministry of Health of Russia, the Faculty of Medicine and Prevention, a specialist, the 5th course, the Department of Public Health and Public Health. Russian Federation, Ekaterinburg. E-mail: aleksandrpanova@rx24.ru
Pashkova Marina Alexandrovna	Ekaterinburg Institute of Physical Culture (branch) FGBOU VU Ural State University of Physical Culture, 5th course, the Faculty of adaptive physical culture, department of Theory and Methods of Adaptive Physical Education. Russian Federation, Ekaterinburg. E-mail: afk-ural@mail.ru
Pinzhenina Darya Vladimirovna	Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin, bachelor, 4th course, Department of service and improving technologies. Russian Federation, Ekaterinburg. E-mail: darya.pinzhenina@mail.ru
Popova Anastasia Andreevna	Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin, undergraduate, 2nd course, «Organization of Work with Youth» department. Russian Federation, Ekaterinburg. E-mail: Nastazy.popova@yandex.ru
Saifullina Aysylu Maratovna	Uralsky State Medical University of the Russian Ministry of Health, Treatment-and-prophylactic faculty, expert, 4th course, Department of public health and health care. Russian Federation, Ekaterinburg. E-mail: aysylusaifullina@mail.ru
Semkina Valeriya Ilyinichna	Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin, bachelor, 2nd course, Department of the theory of physical culture. Russian Federation, Ekaterinburg. E-mail: Valeriya-semkina@mail.ru
Susayeva Svetlana Aleksandrovna	Orenburgsky State Pedagogical University, Institute of physical culture and sport, bachelor, 3rd course. Russian Federation, Orenburg. E-mail: ssusaieva@mail.ru
Ustinova Darya Vladimirovna	Ural State Medical University, Treatment-and-prophylactic faculty, expert, 1st course, Department of physical culture. Russian Federation, Ekaterinburg. E-mail: Ustinova-d@mail.ru

## INFORMATION ABOUT SCIENTIFIC SUPERVISORS

Blinkov Vladimir Vladimirovich	Ural State Medical University of the Ministry of Health of Russia, associate professor of physical education, master of sports of international class. The Russian Federation, Ekaterinburg. E-mail: Ursus66@list.ru
Girenko Larisa Aleksandrovna	Novosibirsk State Pedagogical University, Institute of natural and social and economic sciences, associate professor of anatomy, physiology and health and safety, candidate of Biology. Russian Federation, Novosibirsk. E-mail: girenkolarisa@mail.ru
Golikova Elena Mikhaelovna	Orenburg State Pedagogical University, Institute of physical culture and sport, candidate of pedagogical sciences, associate professor. Russian Federation, Orenburg. E-mail: ssusaieva@mail.ru
Golubeva Tatyana Bronislavovna	Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin, associate professor of service and improving technologies, candidate of technical sciences. Russian Federation, Ekaterinburg. E-mail: golubevatab@mail.ru
Goncharova Anna Sergeyevna	Ural State Medical University of the Russian Ministry of Health, The deputy head of department on nonlearning work on questions of prevention and formation of a healthy lifestyle, the director of ANA "Centre zdorovya molodezhi". Russian Federation, Ekaterinburg. E-mail: goncharova81@inbox.ru
Harchenko Lyubov Valeryevna	Omsky state university of F. M. Dostoyevsky, Faculty of physical culture, rehabilitation and sport, associate professor of adaptive physical culture. Russian Federation, Omsk. E-mail: harchenko69@mail.ru
Krutko Inna Sergeyevna	Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin, professor of Department «Organization of Work with Youth», doctor of psychological sciences. Russian Federation, Ekaterinburg. E-mail: busygina@rambler.ru
Marfitsyna Olga Vasilyevna	Hospital friendly to youth «The territory of freedom» the Children's city hospital № 13 managing office of the medico-public assistance to children and teenagers, the candidate of medical sciences, the doctor of the highest qualification category. Russian Federation, Ekaterinburg.
Olkhovikov Konstantin Mikhaylovich	Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin, professor of «Organization of Work with Youth» department, doctor of Philosophy. Russian Federation, Ekaterinburg. E-mail: ok.konstantin@gmail.com

Rogaleva Lyudmila Nikolaevna	Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin, associate professor of the theory of physical culture, candidate of psychological sciences, associate professor. Russian Federation, Ekaterinburg. E-mail: liudmila.rogaleva@yandex.ru
Roslaya Natalya Alekseevna	Ural State Medical University of the Ministry of Health of Russia, Medical-prophylactic faculty, doctor of medical sciences, Department of public health and public health; chief pathologist of the Urals Federal District. Russian Federation, Ekaterinburg. E-mail: naroslaya@gmail.com
Sarybaeva Indira Sarybaevna	Al-Farabi Kazakh National University, Faculty of Philosophy and Political Science, associate professor of the department of sociology and social work, candidate of sociological sciences, associate professor. Kazakhstan, Almaty. E-mail: indira1982@mail.ru
Semyonova Galina Ivanovna	Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin, associate professor of the theory of physical culture. Russian Federation, Ekaterinburg. E-mail: galsem@list.ru
Tashimova Fatima Sagimbekovna	Al-Farabi Kazakh National University, Faculty of philosophy and political science, Department of the general and applied psychology, doctor of psychological sciences, professor. Kazakhstan, Almaty. E-mail: fatima_tashimova@mail.ru
Timofeeva Irina Vladimirovna	Ekaterinburg Institute of Physical Culture (branch) FGBOU VU Ural State University of Physical Culture, Faculty of adaptive physical culture, head of the Chair of Theory and Methods of Adaptive Physical Education. Ph. D., associate professor. Russian Federation, Ekaterinburg. E-mail: afk-ural@mail.ru
Tropina Lyudmila Konstantinovna	Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin, associate professor of service and improving technologies, candidate of pedagogical sciences. Russian Federation, Ekaterinburg. E-mail: lktr@mail.ru
Yamaletdinova Galina Aleksandrovna	Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin, associate professor of the theory of physical culture, doctor of pedagogical sciences, associate professor. Russian Federation, Ekaterinburg. E-mail: yamalga@mail.ru

## Содержание

<b>Предисловие ответственного редактора .....</b>	<b>2</b>
<b>Данике К. К., Крутько И. С. ПРОЕКТ НА ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....</b>	<b>5</b>
<b>Исаев И. А., Голикова Е. М. КИНЕЗИОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ.....</b>	<b>10</b>
<b>Левченко А. А., Харченко Л. В. ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ 10–12 МЕСЯЦЕВ С ПЕРИНАТАЛЬНЫМ ПОРАЖЕНИЕМ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ .....</b>	<b>15</b>
<b>Морозова О. В., Семёнова Г. И. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ЙОГИ НА ГИБКОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ ТАНЦОРОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ.....</b>	<b>20</b>
<b>Панова А. А., Рослая Н. А. ЗНАЧИМОСТЬ СОЦИАЛЬНЫХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРЕДПОСЫЛОК В УСПЕШНОЙ ТЕРАПИИ ТУБЕРКУЛЕЗА НА ФОНЕ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ.....</b>	<b>25</b>
<b>Пашкова М. А., Тимофеева И. В. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА НА ЗАНЯТИЯХ ПО АДАПТИВНОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ .....</b>	<b>30</b>
<b>Сусаева С. А., Голикова Е. М. РЕАЛИЗАЦИЯ КОНДУКТИВНОЙ ПЕДАГОГИКИ В РЕАБИЛИТАЦИИ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ДОШКОЛЬНИКОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ.....</b>	<b>35</b>
<b>Александрова Ю. Ю., Гиренко Л. А. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС ДЕТЕЙ ГРУППЫ РИСКА.....</b>	<b>41</b>
<b>Попова А. А., Ольховиков К. М. ВЛИЯНИЕ ХИП-ХОП КУЛЬТУРЫ НА МИРОВОЗЗРЕНИЕ МОЛОДЕЖИ .....</b>	<b>44</b>
<b>Сайфуллина А. М., Тагильцева Ю. С., Аристов Р. А., Гончарова А. С., Марфицына О. В. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПЕРВИЧНОГО ТАБАКОКУРЕНИЯ СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ «ДЫШУ СВОБОДНО!» .....</b>	<b>51</b>
<b>Бадретдинов Р. Р., Голубева Т. Б. РАСШИРЕНИЕ ЧИСЛА УЧАСТНИКОВ ПРОЕКТА «БУДЬ В ФОРМЕ УРФУ!» .....</b>	<b>57</b>
<b>Лифановская Е. В., Голубева Т. Б. УСЛУГИ ЭКОПИТАНИЯ ПРЕДПРИЯТИЙ СЕЗОННЫХ ВИДОВ СПОРТА .....</b>	<b>63</b>
<b>Лыткина А. О., Голубева Т. Б. РАЗРАБОТКА КОНЦЕПЦИИ ФЕСТИВАЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ПЛОЩАДКЕ УРАЛЬСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА .....</b>	<b>68</b>
<b>Пинженина Д. В., Тропина Л. К. ИССЛЕДОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ ЖИТЕЛЕЙ ПОСЕЛКА ГОРОДСКОГО ТИПА В АКТИВНЫХ ФОРМАХ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА (НА ПРИМЕРЕ ГОРОДСКОГО ОКРУГА РЕФТИНСКИЙ) .....</b>	<b>74</b>

<b>Балмаганбет Б.Ж., Сарыбаева И.С. СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА .....</b>	<b>82</b>
<b>Дмитриева И.С., Рогалева Л.Н. ИССЛЕДОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ КАК ФАКТОРА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТИВНЫХ ПЕДАГОГОВ .....</b>	<b>89</b>
<b>Нуртаева М.М., Ташимова Ф.С. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ НАРЦИССИЧЕСКИХ ЧЕРТ ЛИЧНОСТИ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ АЛМАТЫ И ЕЕ ПОВЕДЕНИЯ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ .....</b>	<b>93</b>
<b>Семкина В.И., Ямалетдинова Г.А. СТРУКТУРА САМОУПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СТУДЕНТОВ В СПОРТЕ .....</b>	<b>100</b>
<b>Устинова Д.В., Блинков В.В. ОПТИМИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ .....</b>	<b>104</b>
<b>Блинова И.Ю., Крутько И.С. СОЗДАНИЕ ПРЕВЕНТОЛОГИЧЕСКОГО ЦЕНТРА КАК СРЕДСТВА ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ПРЕВЕНТОЛОГИИ И ПРОФЕССИИ ПРЕВЕНТОЛОГА .....</b>	<b>111</b>
Сведения об авторах.....	117
Сведения о научных руководителях .....	119
Information about authors .....	121
Information about scientific supervisors.....	123

# CONTENT

<b>Предисловие ответственного редактора .....</b>	<b>2</b>
<b>Danike K.K., Krutko I.S. THE PROJECT ON FORMATION OF CULTURE OF HEALTH OF STUDENT'S YOUTH .....</b>	<b>5</b>
<b>Isaev I.A., Golikova E.M. KINEZIO THERAPY AS A MEANS OF REHABILITATION OF ATHLETES.....</b>	<b>10</b>
<b>Levchenko A.A., Kharchenko L.V. FORMATION OF MAIN MOTIONS IN CHILDREN 10–12 MONTHS WITH PERINATAL DAMAGE OF CENTRAL NERVOUS SYSTEM.....</b>	<b>15</b>
<b>Morozova O.V., Semenova G.I. RESEARCH OF INFLUENCE OF ELEMENTS OF YOGA ON FLEXIBILITY AND HEALTH OF DANCERS AT THE INITIAL STAGE OF ENABLEMENT.....</b>	<b>20</b>
<b>Panova A.A., Roslaya N.A. SIGNIFICANCE OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL PRECONDITIONS IN SUCCESSFUL THERAPY OF TUBERCULOSIS ON THE BACKGROUND OF HIV-INFECTION .....</b>	<b>25</b>
<b>Pashkova M.A., Timofeeva I.V. DEVELOPMENT OF MOVEMENT SKILLS IN CHILDREN WITH THE DOWN SYNDROME ON CLASSES IN ADAPTIVE PHYSICAL TRAINING .....</b>	<b>30</b>
<b>Susaeva S.A., Golikova E.M. REALIZATION OF CONDUCTIVE PEDAGOGICS IN REHABILITATION AND SOCIALIZATION OF PRESCHOOL CHILDREN WITH DEVIATIONS IN THE STATE OF HEALTH.....</b>	<b>35</b>
<b>Alexandrova Yu.Yu., Girenko L.A. SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL STATUS OF CHILDREN OF RISK GROUP.....</b>	<b>41</b>
<b>Popova A.A., Olkhovikov K.M. INFLUENCE CULTURE HIP-HOP ON OUTLOOK OF YOUTH .....</b>	<b>45</b>
<b>Sayfullina A.M., Tagiltseva Y.S., Aristov R.A., Goncharova A.S., Marficyna O.V. IMPLEMENTATION OF THE PROJECT ON THE PREVENTION OF PRIMARY SMOKING AMONG CHILDREN AND ADOLESCENTS “I BREATHE FREELY!” .....</b>	<b>51</b>
<b>Badretdinov R.R., Golubeva T.B. INCREASE IN THE NUMBER OF PARTICIPANTS IN THE “BE IN THE FORM OF URFU!».....</b>	<b>57</b>
<b>Lifanovskaia E.V., Golubeva T.B. ECO-NUTRITION SERVICES FOR SEASONAL SPORTS ENTERPRISES.....</b>	<b>63</b>
<b>Lytkina A.O. Golubeva T.B. DEVELOPMENT OF THE CONCEPT OF A HEALTHY LIFESTYLE FESTIVAL ON THE SITE OF URAL FEDERAL UNIVERSITY.....</b>	<b>68</b>
<b>Pinzhenina D.V., Tropina L.K. RESEARCH OF NEEDS OF RESIDENTS OF THE URBAN-TYPE SETTLEMENT FOR ACTIVE FORMS OF FAMILY LEISURE (ON THE EXAMPLE OF THE CITY DISTRICT REFTINSKY) .....</b>	<b>74</b>



<b>Balmaganbet B. Zh., Sarybaeva I. S.</b> SOCIAL ADAPTATION OF CHILDREN WITH DOWN SYNDROME .....	82
<b>Dmitriyeva I. S., Rogaleva L. N.</b> RESILIENCE RESEARCH AS FACTOR OF MAINTAINING HEALTH OF SPORTS TEACHERS .....	89
<b>Nurtayeva M. M., Tashimova F. S.</b> PSYCHOLOGICAL FEATURES OF NARCISSISTIC LINES OF THE IDENTITY OF MODERN STUDENT'S YOUTH OF ALMATY AND ITS BEHAVIOUR ON SOCIAL NETWORKS .....	93
<b>Semkina V. I., Yamaletdinova G. A.</b> THE STRUCTURE OF THE GOVERNMENT ACTIVITIES OF STUDENTS IN SPORTS.....	100
<b>Ustinova D. V., Blinkov V. V.</b> OPTIMIZATION OF PHYSICAL TRAINING IN SPECIAL MEDICAL GROUPS .....	104
<b>Blinova I. Y., Krutko I. S.</b> POPULARIZATION OF PREVENTOLOGY AND THE PROFESSION OF A PREVENTOROLOGIST THROUGH THE CREATION OF A PREVENTION CENTER .....	111
Сведения об авторах.....	117
Сведения о научных руководителях .....	119
Information about authors .....	121
Information about scientific supervisors.....	123

